

3 Μαΐου 2020

Smoothie μπανάνας με φιστικοβούτυρο

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#)



Ένα λαχταριστό smoothie, ιδανικό για τις απογευματινές λιγούρες



Υλικά:

1 φλιτζάνι γάλα 2%

1 μπανάνα

1 κουταλιά της σούπας φιστικοβούτυρο

1 κουταλάκι του γλυκού μέλι (προαιρετικά)

Εκτέλεση:

Βάζουμε όλα τα υλικά στο μπλέντερ και ανακατεύουμε μέχρι να έχουμε ένα ομοιογενές μείγμα, χωρίς κομμάτια. Σερβίρουμε το smoothie μας σε ένα ψηλό ποτήρι με αρκετό πάγο και απολαμβάνουμε!

Πηγή: imommy.gr