

Бананово-ванильный кремовый смузи



На 100 грамм:
Калорийность: **89,4 ккал.**
Белки: **6,82 г.**
Жиры: **0,98 г.**
Углеводы: **13,23 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/bananovo-vanilnyj-kremovyj-smuzi/>

Замороженный банан, вафельная крошка и ванильный экстракт делают этот коктейль богатым на вкус и аромат. В его приготовлении используется обезжиренный йогурт и обезжиренное молоко.

Одна порция этого напитка дает примерно такое же количество кальция, как стакан молока.

Ингредиенты:

- 1 большой спелый банан
- 1 ванильный обезжиренный йогурт
- 1/2 стакана обезжиренного молока
- 2 столовые ложки вафельной крошки или измельченного сухого крекера
- 1 столовая ложка обезжиренного сухого молока
- 1/2 чайной ложки ванильного сахара
- 3 крупных кубика льда

Приготовление:

Банан очистить, нарезать дольками, разложить дольки на листе для выпечки и убрать на 1 час в морозильную камеру;

Поместить замороженный банан и остальные ингредиенты (кроме вафельной крошки) в блендер. Взбить до однородной массы. Посыпать смузи вафельной крошкой. Подавать сразу же.

Совет: заморозьте и храните несколько бананов в холодильнике, так вы сможете готовить этот коктейль в любое время.