

## Кофейно-банановый смузи



На 100 грамм:  
Калорийность: **83,26 ккал.**  
Белки: **2,82 г.**  
Жиры: **2,62 г.**  
Углеводы: **12,91 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kofejno-bananovyj-smuzi/>

### **Ингредиенты:**

- 150 гр заваренного черного кофе (около 1/2 большой кружки)
- 1 банан (100 гр)
- 20 гр овсяных хлопьев
- 1 ч.л молотой корицы
- 1 ч.л молотого мускатного ореха
- 1 ч.л. какао (5 гр)
- 100 гр молока (жирность не выше 2,5 %)

### **Приготовление:**

Все ингредиенты взбиваем в блендере в течение 5 минут (чем дольше взбивать любой смузи, где есть банан и овсянка, тем пышнее он получится)