Шоколадный смузи с бананом и кокосовым молоком

На 100 грамм:
Калорийность: **137.97 ккал.**
Белки: **2.41 г.**
Жиры: **5.47 г.**
Углеводы: **20.08 г.**

Время приготовления: **15 минут**

Количество порций: **4**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/shokoladnyj-smuzi-s-bananom-i-kokosovym-molokom/

Наверняка многие из вас готовили смузи. И уж точно не раз пробовали молочный банановый коктейль. Но если смешать банановое пюре с кокосовым молоком и добавить немного какао, происходит что-то невероятное.

Ингредиенты:
- 300 мл кокосового молока
- 4 банана
- 2 ст. л. меда
- 2 ст. л. какао
- 2 ст. л. кокосовой стружки

Приготовление:
Вылейте кокосовое молоко в чашу блендера и хорошо взбейте, 1 мин.
Очистите бананы и разрежьте на куски. Положите бананы в чашу блендера, добавьте мед и какао и снова хорошо взбейте.
Всыпьте в смузи кокосовую стружку – она добавит напитку дополнительную текстуру – и перемешайте.
Разлейте напиток по бокалам и сразу же подавайте.

Смузи приятно пить слегка охлажденным, поэтому поставьте заранее кокосовое молоко в холодильник.