

Ztracený banán

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 1

- Banány 2 ks
- Hrušky 1 ks
- Mák mletý 2 lžička
- Zázvor 1 plátek
- Citron 1 ks

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Hrušky oloupeme, odjádříme a nakrájíme na malé kousky. Banány vidličkou rozmačkáme v misce, přidáme mák, hrušku a zázvor a promícháme. Podle chuti přidáme pár kapek citronu. Fajn malá zimní chuťovka (zázvor je zahřívací koření), v létě přidávám citron.