

# Podzimní smoothie s Jihočeským čerstvým mlékem

🕒 5 minut

náročnost ●○○○

## Ingredience

- 1 banán
- 1 hruška
- 1 lžička kakaa
- 1/2 lžičky skořice
- 250 ml Jihočeského čerstvého polotučného mléka

## Návod na přípravu:

Z hrušky vykrojíme jádřinec, oloupeme a dáme s ostatními surovinami do mixéru. Pokud máme výkonný mixér, nemusíme hrušku loupat. Mixujeme, dokud nedosáhneme hladké struktury, a ihned podáváme.

Autorkou a fotografkou receptu je [Míša Poláková](#)

