Proteinový shake s chia semínky

5 minut

náročnost ●○○○

Protein sem, protein tam, protein kam se podívám. Nemusíme asi v dnešní době říkat k čemu takový proteinový nápoj slouží. Ten náš je však tak výživný a sytý, že jiné nebudete potřebovat :).

Ingredience

- 1 banán
- 250 g Jihočeský tvaroh polotučný
- 400 ml Jihočeské mléko lahodné polotučné 1,5%
- 3 lžičky chia semínka
- máta na ozdobení

Návod na přípravu:

Do nádoby vložíme banán, tvaroh a nalijeme mléko. Přidáme chia semínka a rozmixujeme. Nalijeme do sklenice a ozdobíme plátkem banánu a lístkem máty.