

Smoothie με σοκολάτα και εσπρέσο, από το ionsweets.gr!

- Προετοιμασία: 15 Λεπτά
- Μαγείρ.: 5 Λεπτά
- Ποσότητα: 1 ποτήρι

Παγωμένο και τονωτικό!

Συστατικά

- 1 κατεψυγμένη μπανάνα κομμένη σε ροδέλες
- 2/3 του φλιτζανιού παγωμένο γάλα
- 1 κουταλιά της σούπας μέλι
- 4 κουταλάκια του γλυκού σκόνη σοκολάτας
- 1 κουταλάκι του γλυκού στιγμιαίο καφέ εσπρέσο
- 1 φλιτζάνι κρέμα γάλακτος για τη σαντιγύ

Οδηγίες

- 1. Βάζουμε όλα τα συστατικά σε ένα blender και χτυπάμε για λίγα λεπτά μέχρι να γίνει το μείγμα μας απαλό.
 - 2. Ετοιμάζουμε τη σαντιγύ χτυπώντας σε ένα μίξερ την κρέμα γάλακτος.
 - 3. Ρίχνουμε το μείγμα σε ένα μεγάλο ποτήρι, προσθέτουμε με ένα κουτάλι όση σαντιγύ θέλουμε και αρτύζουμε με σκόνη από στιγμιαίο καφέ.
- Μερίδες : 1
 - Έτοιμο σε : 20 Λεπτά

Σχετικά με το Σεφ



ION Sweets

[Περισσότερα για τον σεφ...](#)

<http://ionsweets.gr/recipe-items/smoothie-%CE%BC%CE%B5-%CF%83%CE%BF%CE%BA%CE%BF%CE%BB%CE%AC%CF%84%CE%B1-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CE%B5%CF%83%CF%80%CF%81%CE%AD%CF%83%CE%BF/>