

# Банановый шейк

**ДЛЯ СУПЕРГЕРОЕВ**



**Вперёд, к новым подвигам!**

Смотри рецепт на стр. 30 ➡



2 порции



10 минут



4 банана



½ лимона



70 г сахарной пудры



1 веточка мяты



500 мл сливок жирностью 10%

совет:

**ЧТОБЫ НАПИТОК ПОЛУЧИЛСЯ ОСОБЕННО ВКУСНЫМ,** для приготовления бери самые спелые бананы – с тёмными точками на кожуре.





**1 БАНАНЫ ВЫМОЙ,** очисти и крупно нарежь. С лимона сними слой цедры, сок отожми.



**2 ВЕТОЧКУ МЯТЫ ВЫМОЙ,** обсуши полотенцем и мелко нарежь.



*Сливки ты можешь заменить питьевым йогуртом.*

**3 БАНАНЫ И МЯТУ ПЕРЕЛОЖИ** в чашу блендера. Добавь лимонный сок, цедру, сахарную пудру и сливки. Измельчи и разлей по бокалам. Попроси родителей тебе помочь.