

## **Smoothie alla banana e ribes nero**

### **Preparazione**

1. Sbucciare le banane e tagliarle a rondelle. Lavare i ribes e predisporre il frullatore e il bicchiere.
2. Mettere del ghiaccio nel frullatore, aggiungere lo yogurt e man mano gli altri ingredienti.
3. Frullare ad alta velocità per un paio di minuti.
4. Servire in un bicchiere juice glass (rock alto) ed aggiungere un paio di cannuce.

### **Consigli & curiosità sullo Smoothie alla banana e ribes nero**

Lo Smoothie alla banana è una delle realizzazioni più classiche per questo tipo di bevanda. L'aggiunta di ribes e il miele di arancio forniscono un tocco di originalità e rendono la bevanda particolarmente intrigante.

Può essere servita come dissetante o come bevanda energetica, specie dopo un prolungato sforzo fisico.