

DOMOWY KOKTAJL BIAŁKOWY

WWW.TIPSFORWOMEN.PL



Koktajl kakaowo-bananowy

Składniki:

banan, szklanka mleka, otręby owsiane 1,5 łyżeczki, kakao 1,5 łyżeczki, łyżeczka miodu,

Sposób przygotowania:

Wszystkie wyżej wymienione składniki zmiksuj ze sobą do uzyskania jednolitej konsystencji.
