

Śniadanie z Blend-Active

Bogate śniadanie wcale nie musi być ciężkostrawne. Idealnie przygotujesz je w Blend-Active.

 Ilość porcji: 2

 Czas przygotowania: 5

Składniki

- 1 garść świeżych malin
- 1 mały banan podzielony na kawałki
- 1 garść orzechów
- 1 garść płatków owsianych
- 2 łyżki jogurtu naturalnego 0%
- Schłodzone, odtłuszczone mleko
- Miód
-



Wykonanie:

Włóż orzechy do osłony na ostrza i zblenduj.

Przełóż orzechy i pozostałe składniki do butelki Blend-Active, zalej mlekiem i dodaj miód.

Blenduj i ciesz się smakiem.