

Koktajl proteinowy

Ćwiczysz i nie wiesz co zjeść po treningu Spróbuj naszego przepisu na koktajl proteinowy.

🍴 Ilość porcji: 2

🕒 Czas przygotowania: 5

Składniki

- 1 duża garść wiśni
- 1 duża garść mrożonego mango
- 1 łyżka płatków owsianych
- 1 łyżka płatków chia
- 1 miarka białka waniliowego
- Zimne mleko migdałowe
-
-
-
-



Wykonanie:

Zblenduj płatki w osłonce na noże przez 10 sekund.

Włóż wszystkie składniki do butelki Blend-Active i zalej zimnym mlekiem migdałowym.

Ciesz się smakiem.