

שייק מלון ובננה



רכיבים

- מלון
- בננה בשלה
- 3/4 4/3 כוס חלב
- כף דבש
- קוביות מים

הכנה

1. טוחנים היטב את המלון, הבננה, החלב והדבש. *ניתן להמיר את הדבש במייפל, לתשומת לבך, החלפת הרכיב יכולה לשנות את הערכים התזונתיים של המתכון.
2. מוזגים לכוסות הגשה ומוסיפים כמה קוביות קרח לכל כוס.

15 דקות

4 servings 4