



DINNYÉS- MANGÓS SHAKE

HOZZÁVALÓK

75 g mangó kocka
80g sárgadinnye /
görögdinnye kocka
200 ml szója tej
1 ek mogyoróvaj
30g zabpehely

ELKÉSZÍTÉS

1. Tedd a turmixba a szilárd összetevőket!
2. Add hozzá a szója tejet.
3. Jól turmixold össze és kész is!

TIPP:

Tárazz be a mélyhűtőbe előre kockára vágott mangóból és dinnyéből, így nem kell bajlódni a darabolással és bármikor előveheted.

