

Meggyes- Kókuszos regeneráló shake

A meggylé segít enyhíteni az izomfájdalmakat, ha túl fanyar magába, készítsd el smoothie-ba!



Hozzávalók:

- 1 banán
- pár szem fagyasztott eper
- 150 ml kókuszvíz
- 175-200 ml meggylé 50 %-os

Elkészítés

1. Tedd a turmixba a gyümölcsöket
2. Öntsd hozzá a leveket
3. Turmixold össze, és kész is!

Tipp:

Fogyaszd edzés után!