



KOKTAJL BANANOWO-ORZECHOWY

Składniki:

- 2 miarki odżywki białkowej
- 1/2 szklanki migdałów
- 1 łyżka masła orzechowego
- 1 szklanka niskotłuszczowego mleka
- 1/2 banana
- 1 łyżka miodu