



KOKTAJL BANANOWY Z PŁATKAMI OWSIANYMI

Składniki:

- 2 miarki odżywki białkowej
- 1 banan średniej wielkości
- 1/2 szklanki płatków owsianych
- 3/4 szklanki płatków kukurydzianych
- 1 butelka wody
- kilka kostek lodu