



KOKTAJL CZEKOLADOWY

Składniki:

półtorej szklanki wody

1 łyżeczka kakao

2 łyżki kwaśnej śmietany o niskiej zawartości tłuszczu

2 miarki odżywki białkowej o smaku czekoladowym

2 łyżeczki oleju lnianego

słodzik (opcjonalnie)