



KOKTAJL CZEKOLADOWY Z PŁATKAMI OWSIANYMI

Składniki:

- 2 miarki odżywki białkowej o smaku czekoladowym
- 1 szklanka lodów waniliowych
- 1 szklanka płatków owsianych
- 2 szklanki mleka o niskiej zawartości tłuszczu
- 1/2 szklanki wody
- 1 łyżeczka ekstraktu miętowego/listki świeżej mięty