



## KOKTAJL MIGDAŁOWY Z MASŁEM ORZECHEWYM

### **Składniki:**

2 miarki odżywki białkowej o smaku waniliowym

półtorej szklanki odtłuszczonego mleka

1/2 szklanki płatków owsianych

1/2 szklanki rodzynek

12 migdałów

1 łyżka masła orzechowego