



KOKTAJL WANILIOWY Z MLEKIEM SOJOWYM

Składniki:

- 1 miarka odżywki białkowej
- 1 szklanka mleka sojowego z niską zawartością tłuszczu
- 1 łyżka migdałów
- 1 łyżeczka syrou klonowego lub miodu
- kilka kropel ekstraktu waniliowego
- garść kostek lodu
- 1 łyżka jogurtu typu Greckiego o niskiej zawartości tłuszczu