



KOKTAJL WANILIOWY Z PŁATKAMI OWSIANYMI

Składniki:

1 szklanka płatków owsianych

2 miarki odżywki białkowej o smaku waniliowym

1/2 łyżeczki cynamonu

1/8 szklanki syropu klonowego lub miodu

1 łyżka migdałów

półtorej szklanki wody lub mleka o niskiej zawartości tłuszczu