

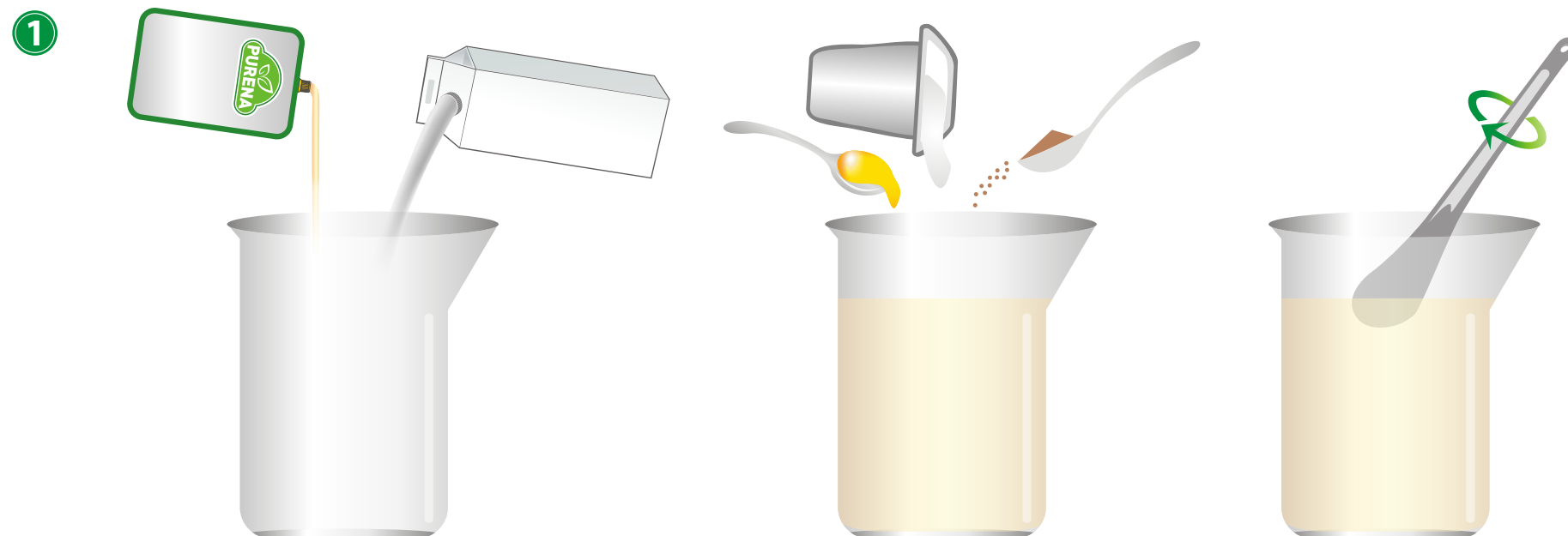
SHAKE JABŁKOWY

Składniki na 3 porcje (600 ml):

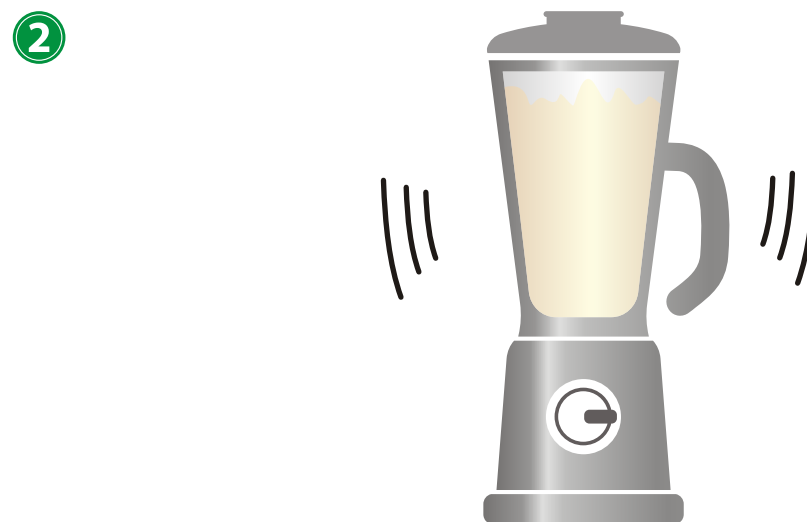
- 230 g przecieru jabłkowego PURENA
- 250 ml mleka (szklanka)
- 100 g jogurtu
- 40 g miodu (2 czubate łyżki)
- szczypta cynamonu (ok. 0,1g)



SPOSÓB WYKONANIA:



Wymieszać wszystkie składniki.



Jeśli używamy gęstego jogurtu, lepiej całość zblendować.

Wartości odżywcze:

100 g
84 kcal

1 porcja
231 kcal

Gotowy shake spożyć w przeciągu 24 h.

Otwartą saszetkę PURENA przechowywać w lodówce przez 7 dni.