

OSMIC DISHES

tik tok



instagram



strona



facebook



youtube



zwolnieni ^z
teorii

OSMIC DISHES



SKŁADNIKI

- 1 dojrzały banan
- 1 szklanka mrożonych owoców leśnych (maliny, jagody, borówki, itp.)
- 1/2 szklanki jogurtu naturalnego
- 1/2 szklanki wody
- Miód (opcjonalnie, do słodzenia)

PRZYGOTOWANIE

Obierz banana i wrzuć go do blendera.

Dodaj mrożone owoce leśne.

Wlej jogurt i wodę.

Blenduj składniki aż do uzyskania gładkiego koktajlu

Jeśli chcesz, dodaj miód do smaku.