

Słoik do pracy: 1-min black shake - to go



Autor: **DomowaPiwniczka**
Przepisów: **254** Ocena: **2438**



1-2 os.



15 min



łatwe



tanie

Składniki:

- aronia - świeża lub mrożona ok. pół szklanki
- mleko kokosowe 18% - 2 łyżki

Sposób przygotowania:

- 1 Składniki wrzucam do sport blendera, włączam go na jakieś 30 sekund, wymieniam noże na pokrywkę i wio :)) biorę ze sobą do pracy, na trening.

Twoje notatki do przepisu: