
Szejki śniadaniowy 1

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 2731 razy.

U mnie przygotowuje się ten "shake" wrzucając 1-2 dojrzałe banany, 1-2 kiwi, 2 pomarańcze (lub sok), 1 obrane i wypestkowane jabłko, łyżkę miodu i dopełnia się to mlekiem sojowym. Wspaniały, lekkostrawny i zdrowy napój (potrawa?) zapewniający energię na większość dnia.

From: ZJP <zbigniew.przydzielski@rem.ci.seattle.wa.us>