

---

# Szejki śniadaniowy 2

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

Język: Polski

Odwiedzono: 2396 razy.

Ja robie poranne shakes następujaco:

Na jedna osobe:

1 szklanka soku pomaranczowego

1 banan

sok z cytryny

pare kawalkow swiezyc owocow, jak ananas, truskawki, maliny, lub brzoskwinie, kiwi

1 maly pojemnik zwyklego jogurtu (okolo 175 ml)

1 lyzka brazowego cukru

Zawirowac w mikserze i wypic. Rowna sie to okolo 300 kalorii. Mozna rowniez dodawac swieze jajko jak kto lubi, albo kielki, albo płatki lecytyny czy kokosowe, albo mleko, albo twarog, albo lody smietankowe, rowniez pokruszony lod jest popularny jako dodatek w upalne dni. Pare listkow miety jak kto lubi tez dodaje dobry smak.

From: magdalenab@aol.com (MagdalenaB)