

# ANIA STARMACH

## Shake białkowy dla aktywnych i zapracowanych

### Co kupić?

- 0.25 świeżego ananasa
- 1 banan
- 1 dojrzałe awokado
- 2 łyżki białka konopnego Purella
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 1 łyżka świeżej mięty
- 200ml ulubionego mleka

### Jak przygotować?

1. Owoce obierz ze skórki i pokrój na mniejsze kawałki.
2. Wszystkie składniki umieść w dzbanie blendera, miksuj 2 minuty.