

ANIA STARMACH

Smoothie z gruszką

Co kupić?

- 0.5 szklanki mleka kokosowego
- 2 gruszki
- 1 mały banan
- ziarenka z 1/2 laski wanilii lub 1/2 łyżeczki cukru waniliowego
- 1 łyżka macy

Jak przygotować?

1. Wszystkie składniki zblenduj, w razie potrzeby dodaj więcej mleka.