



KAHVELİ PROTEİNLİ SHAKE

2 su bardağı İçim Fit Kahveli Laktozsuz Süt
Yarım muz
2 dilim şeftali
1 tutam taze nane
8-10 tane kaju (tuzsuz ve çiğ)
7-8 tane ceviz
8-10 fındık
Bir tutam muskat
1 çorba kaşığı yulaf

Tüm malzemeleri robottan geçirdikten sonra tüketebilirsiniz.

