

Koktajl borówkowo- bananowy z płatkami owsianymi

Lista zakupów

Składniki

- 60 g borówek amerykańskich
- 100 g banana (waga bez skórki)
- pół obranej ze skórki cytryny
- 50 g płatków owsianych
- 80 g masła orzechowego
- 350 g mleka sojowego