



# Przepis BLOGERKI

## Shake truskawkowo-bananowy

### Składniki:

- 400 g truskawek
- 1 dojrzały banan
- 125 ml kefiru
- 250 ml mleka
- 2 łyżki miodu
- 3 łyżki lodów waniliowych lub śmietankowych



### Przygotowanie:

Truskawki umyj i obierz z szypułek. Banana obierz ze skórki i pokój na mniejsze kawałki. Owoce razem z pozostałymi składnikami zmiksuj przy pomocy blendera lub miksera.

