

Shake de kiwi



*Laura
Sava*

Acest shake de kiwi este tot din seria „cumparaturi din Grecia pentru Bogdi nostru iubit” ☐
Acum doar din cana asta bea ☐

Ingrediente:

- 3-4 bucati kiwi
- 1 portocala
- 2-3 linguri iaurt natur
- 1 lingura miere

Sfat: iaurtul se poate inlocui cu lapte gras, de vaci, cca. 6-7 linguri lapte.

Mod de preparare:

Se curata fructele de kiwi si se decojeste portocala. Bucatile de fruct se pun in blender, se adauga iaurtul/laptele si mierea si se amesteca cateva secunde. Gata bautura energizanta!!!

...minunatia de cana, langa **macaroanele cu SpongeBob**, Patrick, Sandy... :))

Laura
Sava



Laura
Sava



Laura
Sava



Laura
Sava

Racoritor si plin de vitamine!!!



Shake-ul se consuma imediat, altfel devine usor amar.