



TOITEV PIIMASMUUTI

Retsept: Grete Šillis

Valmistamine

Lisa blendrisse piim, banaanitükid, peotäis jõhvikaid ja astelpajumarju, kodujuustu ja kliisid. Blenderda kõik komponendid omavahel ühtlaseks massiks ja naudi. Sobib eriti pärast trenni toitvaks kiireks vahepalaks.

Maitsev suutäis!

- 250 ml laktoosivaba piima
- 1 keskmise suurusega banaan
- peotäis jõhvikaid
- peotäis astelpajumarju
- 1 spl laktoosivaba kodujuustu jogurtiga
- 1,5 spl Veski Mati Nisukliisid