



שייק טרופי 🥭 בננה תמר מנגו

מצרכים:

- 4 בנות קפואות
- 4 תמרים
- 2 מנגו קלופים
- 1 כוס חלב שקדים
- מעט קרח

אופן ההכנה:

לגלען את המנגו והתמרים.

הוסיפו את המצרכים לקנקן הויטמיקס לפי הסדר הרשום.

הפעילו את הויטמיקס על תוכנית השייקים או כווננו את בורר המהירויות ל-1 ולאט הגבירו למהירות 10 במשך 45 שניות תוך כדי שימוש בדוחפן ודחיפת המזון לכיוון הסכינים.