

שייק תפוח בננה



מצרכים:

- 1 כוס חלב שקדים
- 2 בננות
- 1 תפוח
- 2 תמרים מגולענים
- חופן קוביות קרח

אופן ההכנה:

להכניס את כל המצרכים לתוך קנקן הויטמיקס לפי הסדר הרשום.

להפעיל הויטמיקס על מהירות 1 ובמהירות להגביר למהירות הגבוהה ביותר. לעבד במשך 30-45 שניות או עד לקבלת המרקם הרצוי.

בויטמיקס שיש בו תוכניות, ניתן להפעיל את תוכנית השייקים.