



שייק ירוק ☑ ארוחת הבוקר של ויטמיקס

מצרכים:

- 1 תפוח ירוק גראנד סמית
- 1-2 בננה
- 3 תמרים
- 2 אגוזי ברזיל
- חופן עלים ירוקים : קייל/ תרד/ מנגולד
- כוס וחצי מים
- מעט קרח

אופן ההכנה:

הכניסו את כל המרכיבים למיכל הויטמיקס והפעילו אותו למשך 20-30 שניות בעוצמה מקסימלית. ניתן להוסיף פירות נוספים שאהובים עליכם לשייק : אגס, אפרסמון, מנגו או תותים. גונו לעצמכם את השייק שלכם ושחקו עם מינון המים לדרגת הסמיכות הרצויה.