



שייק ירוק עם נענע

מצרכים:

- 2 כוס (70 גרם) ענבים ירוקים
- 2 כוס (115 גרם) קוביות אננס
- 2 כוס (15 גרם) עלי תרד טריים
- גבעול עלי נענע
- 2 כוס (60 מ"ל) מי קוקוס
- 2 כוס (65 גרם) קרח

אופן ההכנה:

להכניס את כל המרכיבים אל קנקן הויטמיקס, לפי הסדר הרשום להפעיל על מהירות 1 ולהגביר בהדרגה מהירה למהירות 10, לטחון למשך כ 20-30 שניות או לחילופין להפעיל על תוכנית שייקים

תהנו!