



שייק פירות טרופיים

מצרכים:

- 1/2 כוס מים
- 1/2 כוס מיץ תפוזים סחוט טבעי
- 1/2 כוס חלב קוקוס
- 3/4 כוס מנגו חתוך לקוביות
- 3/4 כוס אננס
- 1 ליים קלוף וחתוך לשני חצאים
- 1 בננה
- 1 1/2 כוסות קרח

אופן ההכנה:

להכניס את כל המצרכים לקנקן הויטמיקס ע"פ הסדר הרשום.

להפעיל את הויטמיקס על מהירות גבוהה כ- 30-45 שניות.

מוכן? שותים!