

バナナとオーツとデーツ

オーツの歯ごたえがたまらない

材料:

デイリーバイオベーシックス 1杯半~2杯 (19.8~26.4 g)

リンゴ 1/4~1/2個

バナナ 1/4 本

ハチミツ 小さじ2杯

デーツ 3個

ナチュラルヨーグルト 9 oz (250 g)

オーツ 1 3/4 oz (50 g)

作り方:

よく混ぜてお召し上がり下さい。



イギリスのスタッフ