

ココナッツ・アイランド・ブリーズ

トロピカルな風味がおいしい

材料:

デイリーバイオベーシックス すりきり2杯 (26.4g)

トリプルプロテインシェイク・バニラ味 すりきり1杯 (60cc)

無脂肪乳 8~11 oz (240~320ml)

ココナッツミルク 2 oz (60ml)

ココナッツの粉末 大さじ1杯

シナモン 少々

氷 3~4個

作り方:

以上をシェイカーカップでよく混ぜて下さい。



Josef Schatzinger