

バニラベリー・シェイク

おいしいベリー風味のシェイクで抗酸化物質を補給

材料:

デイリーバイオベシックス すりきり2杯 (26.4 g)
トリプルプロテインシェイク バニラ味 すりきり 1杯
水 (牛乳、豆乳でもよい) 240~360 ml
冷凍ベリー1/4~1/2カップ (ブルーベリー、ラズベリー、
ストロベリー、ブラックベリーなど)
シナモン 少々

作り方:

以上をブレンダーでよく混ぜて下さい

