

バニラ・エスプレッソ・シェイク

一日の始まりにぴったりのおいしいシェイク

材料:

デイリーバイオベーシックス 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 60cc程度

インスタントコーヒー 小さじ1 (少量のお湯で溶いておく)

水 (牛乳、豆乳でもよい) 240~360 ml

氷 3~6個

作り方:

以上をブレンダーでよく混ぜて下さい

