

バナナ&シナモン・ソイ・シェイク

バナナとシナモンの好相性

材料:

デイリーバイオベーシックス 1杯半~2杯 (19.8~26.4g)

豆乳 10oz (300ml)

バナナ 1/2本

ハチミツ 小さじ 2杯半~3杯

シナモン 少々

作り方:

以上をシェイカーカップでよく混ぜて下さい。



イギリスのスタッフ