

カリビアン・モーメント

おいしいシェイクで南国の風を思い浮かべて

材料:

- デイリーバイオーバーシックス 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)
- バナナジュース 1 1/4 oz (40ml)
- マンゴージュース 1 1/4 oz (40ml)
- インスタントコーヒーかエスプレッソ 大さじ1杯
- ココナッツの粉末 大さじ1杯
- 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