Multi Kombo Shake

Zutaten:

- 50gramm Haferflocken
- 1 Banane
- 5dl Magermilch
- 150gramm Magerquark
- Mehrkomponenter Proteinshake 60gramm
- 100gramm gefrorene Waldbeeren

Zubereitung:

Alles in den Mixer. Mixen bis es gut ist (oder bis ihr das so empfindet)

Fitness & Dancing ©