



VILJASMUUTI

Retsept: Retsept raamatust „Tervisesmuutid“

Valmistamine

2 portsjonit Sega kõik ained kannmikseris ja vala klaasidesse.

- 40 g 7-vilja täisterahelbeid
- 2 dl maitsestatamata lahjat jogurtit
- 1 dl mustikaid
- 1 banaan
- 1 dl lahjat piima