



מתכון

מחית בננה תפוח ותפוז

אופן ההכנה

1

מחית בננה תפוח ותפוז

מצרכים:

תפוח, בננה, תפוז

אופן ההכנה:

קולפים את התפוז. נזהרים מחרצנים. חותכים ומרסקים את כל הפירות
בבלנדר. בתיאבון!
ניתן לגוון מדי פעם עם תוספת בריאה כגון טחינה גולמית, אבוקדו,
ממרח שקדים טבעי, חמאת בוטנים טבעית.