




## Shake białkowy z kremem orzechowym

 Paulina Jasińska

Polecane na: [napoje](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

### Warto wiedzieć:

 10 min

 1 porcja

### Składniki:

odżywka białkowa serwatkowa o neutralnym smaku - 35 g  
mleko - 250 ml  
krem orzechowy - 2 łyżeczka

banan - 1 szt.  
lody śmietankowe - 2 łyżka

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Banana dzielimy na części i umieszczamy w kielichu blendera, dodajemy białko, mleko oraz krem orzechowy i lody. Blendujemy i pijemy.