



Kokosowe smoothie z ananaseм - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	Mleko krowie 3,2% (1 ml)	100	Mililiter	1 ml
<input type="checkbox"/>	Skyr – jogurt islandzki (150 g)	1	Opakowanie	150 g
<input type="checkbox"/>	Plastry ananasa w syropie (15 g)	2	Plaster	15 g
<input type="checkbox"/>	Wiórki kokosowe (4 g)	2	Łyżeczka	4 g
<input type="checkbox"/>	Miód pszczeли (12 g)	1	Łyżeczka	12 g