|  |  |
| --- | --- |
| **Ингредиенты:**  *1 банан (приблизительно 100-120 грамм)*  *100 гр обезжиренного творога (любого)*  *250 мл воды (или молока 0,5%)*  *30 гр овсяных хлопьев, не требующих варки*  *опционально можно добавить 20 г зефира* | **Приготовление:**  Сложить ингредиенты в высокую ёмкость, залить водой или молоком. Взбить блендером до однородности. Сверху можно посыпать корицей.  Если вы вдруг не успеваете позавтракать, возьмите с собой вместо кофе этот чудо коктейль. Он зарядит вас энергией и утолит голод. Ваш организм кажет вам «Спасибо!». |

