

## Kokosowe smoothie z ananasem - Składniki

---

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

---