

Nápoj na tvorbu svalové hmoty

Kategorie: [Nápoje](#)

Autor: wencek



Suroviny

Porce: 1

- tvaroh 1 kostka
- vejce 1 ks
- med 3 lžíce
- mléko 1.2 l

Doba přípravy: 10 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Mixování, mletí

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

1. Do nádoby v mixéru dáme celý tvaroh
2. Přidáme syrové vejce, med, dolijeme mlékem
3. Chvilí vše mixujeme.

Doporučení:

Množství mléka lze přizpůsobit dle vaší chuti.