

デザート・ドリンク

玄米シェイク

[1人分] エネルギー：121kcal 塩分：0.1g



材料 [4人分]

- 玄米ごはん：80g
- バナナ：1本
- カシューナッツ：40g
- ココア：大さじ1
- 水：2カップ

作り方

1

材料全部をミキサーにかけます。