

Proteinindrik

2 dl æggeblommer

300-400 gram skyr

½ liter fløde

200 gram frosne jordbær

1 banan

80 gram atpro

2 spsk sukker

evt juice, kærnemælk

Alt hældes i blenderglas og blendes godt.

Der kan udvikles andre smage, dette er vejledning i standard indgredienser.

