

"Weightgainer"

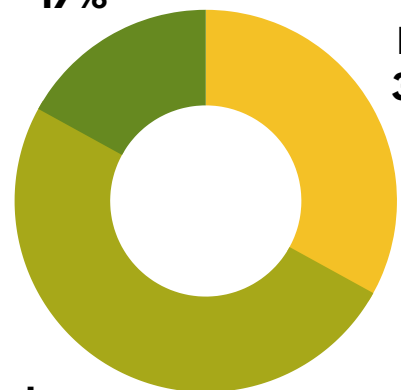


ZUTATEN

Erdnussbutter	2 EL
Haferflocken	50g
Banane	1Stk.
Milch	500ml

Protein
17%

Fett
33%



Kohlenhydrate
50%

ZUBEREITUNG

- 1. *Banane in den Mixer geben***
- 2. *Haferflocken hinzufügen***
- 3. *Erdnussbutter und Milch hinzugeben***
- 4. *MIXEN!***

Genießen!

**Markiere uns auf
deinem Bild**



@activityfellbach



@activityFreizeitsportclub