

Dranken

## Recuperatie sport drank

Voor 2 personen.

### Ingrediënten

4 fruit (naar keuze)  
1 liter melk (magere)

### Bereidingswijze

Blend de magere melk met de stukken fruit naar keuze. Ook magere chocolademelk is een goede recuperatiedrank!

### Keukenbenodigdheden

Blender

