

רכיבים:

- 1 בננה חתוכה לפרוסות
- 2 תאנים מיובשות חצויות לאורכן
- כפית וחצי זרעי פשתן
- 40 ג' אגוזי קליורניה נקיים מקליפה ושבורים
- 1 גביע יוגורט פרו בוטי 2% שומן
- 4 קוביות קרח, רצוי כתוש

אופן ההכנה:

מכניסים את כל חומרים לבלנדר ומפעילים אותו במהירות גבוהה לפחות 29 שניות.