

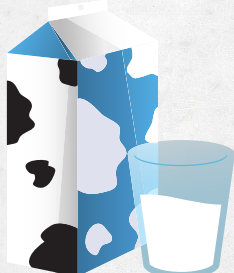
# składniki



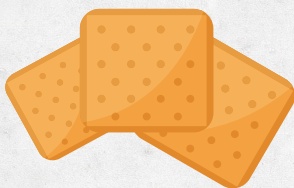
twaróg półtłusty  
100g



jogurt naturalny  
75g



mleko 1,5% tł  
1/5 szklanki



herbatniki  
4 sztuki



orzechy włoskie  
1 łyżka



kakao  
2 łyżeczki

