

복숭아요구르트 셰이크

두 믹서기에 넣어서 섞는다.황도 통조림 3쪽

플레인 요거트 1통 -없으면 복숭아 요거트

우유 1/2 cup

레몬즙 1 teaspoon

꼬엥뜨로 1 teaspoon

연유 1 Tablespoon -없으면 설탕 혹은 통조림 속 국물 넣어줘도 된다.

얼음 100g

모두 믹스기에 넣어서 돌린다.