

Kakaolu Muzlu Protein Shake

Toplam 7 dk

Hazırlama 1 dk · Pişirme 0 dk

2 kişilik

Kolay

~266 kcal

Açılış 14/10

Kakaolu muzlu protein shake, spor sonrası toparlanmaya uygun yoğun ama rahat içilen tatlı bir bardaktır.

Malzemeler

- 1 adet Muz
- 300 ml Süt
- 1 yemek kaşığı Kakao
- 1 ölçek Protein tozu

Yapılışı

1. Kakaolu bazı ve kalan malzemeleri blender kabına alın.
2. Karşılıklı 35-60 saniye pürüzsüz kıvamına kadar çekin.
3. İçeceğini soğuk bardaklara paylaşarak tüketmeden servis edin.

PÜF NOKTASI

Kakaoyu önce sütle açmak, tozun kapağa yapışmasını azaltır.

SERVIS ÖNERİSİ

Üzerine ince muz dilimleri koyarak servis edin.

Alerjenler

Süt