

Misugaru Shake

Toplam 5 dk

Hazırlık - Pişirme 0 dk

2 kişilik

Kolay

~220 kcal

Açlık bar 3/10

Kore tahınozu misugaru, süt ve buzla birleşince hem hafif tatlı hem de tok tutan bir shake verir.

Malzemeler

- 4 yemek kaşığı Misugaru
- 400 ml Süt
- 1 yemek kaşığı Bal
- 1 su bardağı Buz

Yapılı

1. Misugaruyu birkaç kaşıkla karıştırarak.
2. Kalan süt, bal ve buzla birlikte blendera alın.
3. 30 saniye çekip hemen servis edin.

PÜF NOKTASI

Misugaruyu önce az sütle açarsanız blenderda topak kalmaz.

SERVIS ÖNERİSİ

Soğuk bardakta üstüne 1 çay kaşığı tahınozu serpererek servis edin.

Alerjenler

Gluten

Süt

Soya