

Orman Meyveli Protein Shake

Toplam 5 dk

Hazırlık - Pişirme 0 dk

2 kişilik

Kolay

~260 kcal

Açılış 14/10

Antrenman sonrası için yoğurt, orman meyvesi ve protein tozuyla yoğun bir shake.

Malzemeler

- 200 gr Orman meyvesi
- 250 gr Yoğurt
- 250 ml Süt
- 30 gr Protein tozu
- 1 tatlı kaşık Bal

Yapılış

1. Orman meyvesi kalan malzemeleri blender kabına alın.
2. Karşılıklı 30-60 saniye pürüzsüz kıvamına kadar çekin.
3. İçeceğini soğuk bardaklara paylaşarak tüketmeden servis edin.

PÜF NOKTASI

Protein tozunu süzgeçten geçirin; blenderda topak kalmaz.

SERVIS ÖNERİSİ

Uzun bardakta, üstüne birkaç böğürtlen ekleyip antrenman sonrası soğuk sunun.

Alerjenler

Süt