

Recept Klub!

Mi is segíthetne a leggyorsabban, hogy visszanyerje energiáját, mint a Café-mokka shake!

Nem csak energiát ad, hanem még ebédjét is helyettesítheti vele,  gy a nap közepén nem telítődik el, mégis kell  tápanyagot vett magához.

Kulcsfontosságú vitaminokat, ásványi anyagokat és rostot tartalmaz, emellett a kalória értéke is kisebb mint egy normál ebédnek.

Na de lássuk csak, hogyan is készül el ez a csodás shake!

Hozzávalók:

- Csokoládés Formula 1
- 2,5 dl sz ja tej vagy tehéntej
- 2 tk instant k v 
- 1/2 banán
- Fahéj



Elkészítés:

Vegyen 2 evőkanál Csokoládés Tápláló Shake Italport, keverjen bele 2,5 dl sz ja vagy tehéntejet. Adjon hozzá 2 teáskanál instant k v t, egy fél banánt, majd a tetejét sz rja meg fahéjjal.

Jó étvágyat kívánunk hozzá!