

Recept Klub!



+



=

Vaníliás málna shake Epres málna shake Csokis málna shake

Mindhárom Formula 1 shakkel elkészíthető és ugyanolyan tápláló!

Hozzávalók:

- 2 ek Vaníliás/Epres/Csokis Tápláló Shake Italtör
- 1 dl szója- vagy tehéntej
- 1 pohár málna
- 1/8 tk narancslé
- 4 jégkocka

Elkészítés:

Vegyen 2 evőkanál Vaníliás vagy Epres vagy Csokis Tápláló Shake Italtört, keverjen bele 1 dl szója-, vagy tehéntejet. Mossa meg a málnát és morzsolja bele, majd adjon hozzá pár szem jégkockát és locsolja meg narancslével.



Jó étvágyat kívánunk hozzá!