

Recept Klub!

Cseresznyés Shake

A cseresznyés shaket azoknak ajánljuk, akik szeretnék ezt a gyümölcsöt a fogyókúrába is beépíteni.

Cukorbetegség és magas koleszterinszinttel rendelkezők, de várandósok is bátran fogyaszthatják. Azok is csemegézhetnek belőle, akik szeretnék szervezetüket tehermentesíteni.



Hozzávalók:

- 2 ek Vaníliás Tápláló Shake Italpor
- 10 dkg magozott, lecsepegtetett cseresznye
- 1,5 dl sovány tej
- 4-5 db jégkocka
- 1 teáskanál juharszirup



Elkészítés:

A jégkockákat tegye egy zacskóba, majd egy húsklopfolóval törje kásásra. A hozzávalókat mixerrel alaposan keverje össze, még frissen fogyassza.

**Jó étvágyat
kívánunk hozzá!**