

Recept Klub!

Hamvas barack és ropogós mandula a mai shake-ünk alapja. Nem csak hogy ízletes, de még hűsítő is ebben a nagy melegben.

Barackos - mandulás shake

Hozzávalók:

- 2 ek Vaníliás Tápláló Shake Italtor
- 1 dl szója tej vagy tehéntej
- 2 barack
- egy kis gyömbér
- 1/4 teáskanál reszelt mandula
- 4 jégkocka

Elkészítés:

Vegyen 2 evőkanál Vaníliás Tápláló Shake Italtort, keverjen bele 1 dl szója vagy tehéntejet.

Hámozza meg a barackokat, magozza ki és vágja őket apró darabokra. Utána adjon hozzá egy kis reszelt gyömbért, negyed teáskanál reszelt mandulát, majd tegyen bele jeget.

Energiatartalom:

- 260 Kcal
- 30 gr fehérje
- 1 gr zsír
- 35 gr szénhidrát

Jó étvágyat kívánunk hozzá!

