

# Espresso Protein Shake

Toplam 5 dk

Hazırlık - Pişirme 0 dk

1 kişilik

Kolay

~260 kcal

Açılış 14/10

Espresso, süt, muz ve protein tozuyla hazırlanan kahveli shake.

## Malzemeler

- 60 ml Espresso
- 1 su bardağı Süt
- 1 adet Muz
- 1 ölçek Protein tozu
- 0.5 su bardağı Buz

## Yapılış

1. Espresso'yu hazırlayın ve soğutun.
2. Süt, muz, protein tozu ve buz blendera alın.
3. Espresso'yu ekleyip 45 saniye çekin.

### PÜF NOKTASI

Espresso'yu shake'e eklemeyden önce soğutun; buz hazırlayın.

### SERVİS ÖNERİSİ

Spor sonrası soğuk servis edin.

## Alerjenler

Süt