

# Kakaolu Muzlu Protein Shake

Toplam 7 dk

Hazırlama 1 dk · Pişirme 0 dk

2 kişilik

Kolay

~266 kcal

Açılış 14/10

Kakaolu muzlu protein shake, spor sonrası toparlanmaya uygun yoğun ama rahat içilen tatlı bir bardaktır.

## Malzemeler

- 1 adet Muz
- 300 ml Süt
- 1 yemek kaşığı Kakao
- 1 ölçek Protein tozu

## Yapılış

- Muzu dilimleyin.
- Tüm malzemeyi blendera alın.
- Karışımı 10 saniye çekip soğuk servis edin.

### PÜF NOKTASI

Kakaoyu önce sütle açmak, tozun kapağa yapışmasını azaltır.

### SERVIS ÖNERİSİ

Üzerine ince muz dilimleri koyarak servis edin.

## Alerjenler

Süt