

Kakaolu Protein Shake

Toplam 5 dk

Hazırlık - Pişirme 0 dk

1 kişilik

Kolay

~320 kcal

Açılış 4/10

Süt, muz, kakao ve protein tozuyla hazırlanan doyurucu shake.

Malzemeler

- 1.5 su bardağı Süt
- 1 adet Muz
- 1 yemek kaşığı Kakao
- 1 ölçek Protein tozu
- 0.5 su bardağı Buz

Yapılış

- Sütü blender haznesine dökün.
- Muz, kakao, protein tozu ve buzu ekleyin.
- Karışımı 15 saniye blenderdan geçirin.

PÜF NOKTASI

Protein tozunu süzgecinize ekleyin; blenderda topaklanma azalır.

SERVİS ÖNERİSİ

Spor sonrası soğuk servis edin.

Alerjenler

Süt