

# Orman Meyveli Protein Shake

Toplam 5 dk

Hazırlama - Pişirme 0 dk

2 kişilik

Kolay

~260 kcal

Açılış 14/10

Antrenman sonrası için yoğurt, orman meyvesi ve protein tozuyla yoğun bir shake.

## Malzemeler

- 200 gr Orman meyvesi
- 250 gr Yoğurt
- 250 ml Süt
- 30 gr Protein tozu
- 1 tatlı kaşık Bal

## Yapılışı

- Süt, yoğurt, meyve ve protein tozunu blendera alın.
- 60 saniye karıştırın.
- Bardaklara paylaşarak servis edin.

### PÜF NOKTASI

Protein tozunu sıvılaşmasını kolaylaştırmak için blenderda topak kalmaz.

### SERVIS ÖNERİSİ

Uzun bardakta, üstüne birkaç böğürtlen ekleyip antrenman sonrası soğuk sunun.

## Alerjenler

Süt