שייק קיץ מפנק עם טוויסט סודי

שני נחום



איך אנחנו אוהבים שייקים בקיץ... אבל זה?

זה השייק שכבש את שני!

מצרכים:

–קוביות קרח

2 –בננות בשלות

2 –תמרים מגולענים

–כמה קוביות שוקולד חלב/מריר

–חצי כוס חלב

–מנת אספרסו חמה וריחנית מהקפסולה

שאתם הכי אוהבים ☕

אופן ההכנה:

שמים את כל המרכיבים בבלנדר, שופכים את האספרסו מעל (עדיף לתת לו להצטנן מעט) וטוחנים עד למרקם חלק וקרמי.

שדרוג קטן שיעשה את כל ההבדל!

תהנו!