

MRAŽENÁ MATCHA

PORCE: 1

COOKING TIME: 5 MIN

CELKOVÝ ČAS: 2H

Lahodný životabudič – to je matcha mražený jogurt! Díky obsahu matcha prášku plného antioxidantů pomáhá bojovat proti únavě, zlepšuje soustředění a jemně povzbuzuje bez prudkých výkyvů energie. Navíc podporuje přirozenou detoxikaci těla.

SH
SAB HEALTH FIT

INGREDIENCE

40ml mandlového neslazeného mléka

2 lžičky matcha prášku

1 řecký jogurt

vanilkový extrakt

2 velké lžíce erythritolu

POSTUP

Mandlové mléko ohřejeme v mikrovlnné troubě po dobu 20 sekund

Po vyjmutí z mikrovlnky do něj metličkou vmícháme matcha prášek

Do nádoby tyčového mixéru vložíme řecký jogurt, vanilkový extrakt a erythritol

Mixujeme krátkými pulzy, dokud se směs nespojí
Skleničky naplníme matcha směsí a necháme zamrazit na 2 hodiny

NUTRIČNÍ HODNOTY

KCAL	B	S	C	T
200	6,13G	8,14G	6,6G	15,5G

