

3 מתכונים לשייקים שירעננו לכן את הקיץ!

הפעם הפתיעה אותנו שרה גולדמן, שפית מטבח חלבי בבית החלמה עם שלושה מתכונים קלילים לשייקים שיהפכו את הקיץ להכי מרענן שיש.

שימו לב אופן ההכנה בכל שלושת המתכונים זהה, החומרים מתחלפים.

1. שייק ממתק לילדים מתוקים

- 1 כוס מיץ תפוזים
- 2 כוסות תותים חתוכים
- 2 בננות
- 1 כפית דבש/סילאן
- 1/2 כוס מים
- 12 קוביות קרח



2. שייק חלבי לכל המשפחה

- 1 כוס חלב (ניתן להשתמש בחלב סויה או חלב שקדים וכד')
- 1 בננה חתוכה גס
- מעט אגוזי פקאן טבעיים
- 2 כפות שיבולת שועל אינסטנט
- 2 תמרים
- 2 כפות דבש
- 12 קוביות קרח

3. שייק דיאטתי לאמא :)

- 3 כוסות של קוביות אבטיח
- 1 מלפפון
- גבעול סלרי
- 2 כפות סילאן
- 8 קוביות קרח

אופן ההכנה של השייקים:
מרסקים את כל החומרים בבלנדר עד לקבלת מרקם חלק ואחיד
יוצקים לכוסות ומגישים מיד

קיץ בריא ומרענן!