

מוס שוקולד מריר עשיר בחלבון, ויטמינים ומינרלים

מוס שוקולד עם ערכים מטורפים ורק 4 מרכיבים!!
לא רק שהוא טעים, הוא גם ממש משביע וסוגר פינה של "משהו מתוק".



מרכיבים:

- 1 גביע קוטג' 5%
- 1 סקופ אבקת חלבון INCA
- 15 גרם אבקת קקאו
- 2-4 כפות חלב

הכנה:

- לטחון בבלנדר את הקוטג' עד למרקם חלק לחלוטין.
- להוסיף את האבקת חלבון, קקאו ו-2 כפות חלב.
- לטחון שוב עד למרקם אחיד.
- אם רוצים מוס קצת יותר דליל ניתן להוסיף עוד 2 כפות חלב.
- לחלק ל-6 כוסיות הגשה יפות, לקרר לחצי שעה לפחות ולהנות!!

ערכים למנה:

70 קלוריות, 10 גרם חלבון, 3.5 גרם פחמימה, 2 גרם שומן

Slim Forever

ירידה במשקל ואורח חיים בריא

