

גלידה עשירה בחלבון

לא להאמין שבכל הגלדה יש 48 גרם חלבון וקצת יותר מ-300 קלוריות!!
(המתכון בהשראת בלוגרית האוכל @melissachererstrength)



מרכיבים:

- 14 קוביות קח קטנות
- 1 גביע קוטג' 5%
- ½ כפית קסנטן (ניתן למצוא בחנויות טבע וסופרים גדולים)
- 1 סקופ שייק אינקה

הכנה:

- במעבד מזון / בלנדר חזק לטחון את הקרח עד שהוא גרוס דק.
- להוסיף את הקוטג' והקסנטן ולערבב עוד דקה.
- להוסיף את השייק ולערבב למשך 4 דקות.
- להעביר את הגלידה לקופסא עם מכסה ולהקפיא במשך שעתים לפחות.

טיפים נוספים:

1. אם הגלידה הוקפאה הרבה שעות, מומלץ לתת לה להפשיר על השיש כ-15 דק' לפני האכילה.
2. אפשר להוסיף לגלידה תוספות כמו תותים/ שוקולד צ'יפס סוויטנגו/ מעט סירופ שוקולד מופחת סוכר של חברת TRU- כמובן לקחת בחשבון שזה מוסיף קלוריות.

Slim Forever

ירידה במשקל ואורח חיים בריא

