

Roppanós kávé, kakaós shake

Hozzávalók:

- 125 ml hűtött kávé
- 125 ml növényi tej
- 1 banán
- 2 ek mandula
- 2 tk cukrozatlan kakaópor

Elkészítés:

1. Turmixold simára az összetevőket és már fogyaszthatod is!



TUJTAD?

Kutatások kimutatták, hogy a koffein és a szénhidrát egyidejű bevétele hatékonyabban segíti a testnek újra feltölteni az izmok glikogénraktárait, mint a szénhidrát magában. A natúr kakaópor pedig gyulladásgátló antioxidánsokkal járul hozzá az italodhoz, de csak néhány kalóriával dúsítja.