



מתכון

שייק יוגורט ופירות

אופן ההכנה

1

שייק יוגורט ופירות

מצרכים:

יוגורט ביו לא ממותק, פירות העונה.

אופן ההכנה:

טוחנים את כל הרכיבים במעבד מזון עד לקבלת נוזל סמיך. אפשר גם להוסיף קצת טחינה גולמית.

יוגורט הוא מקור טוב לחלבון, ויטמינים מקבוצה B, עשיר בסידן ובפרוביוטיקה (חיידקים ידידותיים למע' העיכול). העדיפו את הטבעי ללא תוספת הסוכר והעשירו את הטעם עם פירות העונה.