Ciepły keto szejk

Barbara Strużyna

Polecane na: napoje

Warto wiedzieć:

10 min

2 porcje

Składniki:

mleko bez laktozy (lub napój migdałowy, kokosowy bez dodatku cukru) - 2 szklanka

mąka kokosowa - 2 łyżki - 40 g

wanilia bourbon mielona bezglutenowa - 1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Do garnuszka wlewamy napój, wsypujemy mąkę kokosową i zagotowujemy, wyłączamy gaz, dosypujemy wanilii i miksujemy blenderem. Pijemy jeszcze ciepłe. Oczywiście możemy wypić zimne, też bedzie dobrze. Na górze powstanie pianka kokosowa, szejk nie jest gładki, wyczuwalne są drobinki kokosa.

Smacznego!