Dietetyczny shake twarogowy z morelami

H A B I B I

Polecane na: **desery, napoje, śniadanie**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

5 min

2 porcje

Składniki:

- Ser twarogowy chudy - 250 g
- Mleko odtłuszczone - 150-200 ml
- Morele - do smaku
- Ksylitol lub erytrytol - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Do wysokiego kubka włożyć chudy twaróg, dolać zimne chude mleko, dołożyć połówki wypestkowanych moreli oraz nieco dosłodzić.
Miksować na najwyższych obrotach do uzyskania gładkiej konsystencji.
Jeśli shake okaże się zbyt gęsty można rozprowadzić niewielką ilością wody lub chudego mleka. Podawać z grubą słomką.