



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MUZ ÇİKOLATA SHAKE

<https://www.elele.com.tr>

450 ml. süt
25 gram bitter çikolata, dilimlere ayrılmış
2 adet muz, doğranmış

Sütü bir tencerede kaynamasına izin vermeden ısıtın. Sıcak sütün içine eklediğiniz çikolataları eritin. Karışımınıza muzları da ekledikten sonra bir blender yardımıyla karışım homojen hale gelene kadar çırpın ve hemen için.

Not: Fiziksel aktivitelerden hemen önce muz ve çikolatanın sağladığı kalorilerle enerji bataryanızı yeniden doldurmak için ideal bir içecektir.

