



## שייק פירות יער ומאקה

### מצרכים:

- 1 1/2 כוסות חלב שקדים
- 1/3 כוס זרעי דלעת
- 6 תמרים
- כפית גדושה אבקת מאקה
- 120 גר' פטל או פירות יער אחרים (אפשר קפואים)

### אופן ההכנה:

הכניסו את כל המצרכים לפי הסדר הרשום, למעט הפטל, לבלנדר ויטמיקס וסיגרו את המכסה. בחרו בתוכנית שייקים או במהירות 1, הפעילו את הויטמיקס והגבירו למהירות 10. ערבלו למשך כחצי דקה. לאחר מכן, תוסיפו את הפטל או פירות יער אחרים, וחזרו שוב על פעולת הערבול למשך חצי דקה נוספת, לא יותר, על מנת שגרעיני הפטל לא יתרסקו לגמרי ויתנו תחושה של חול בשייק.

השייק מוכן!  
בתאבון!