



## שייק אסאי וזרעי צ'יה

### מצרכים:

- 2 כוסות חלב שקדים
- 2 כוס זרעי צ'יה
- 1 כוס אסאי
- מספר טיפות ממתיק סטיביה, ע"פ הטעם האישי

### אופו ההכנה:

להכניס את כל המצרכים לבלנדר

להפעיל את הויטמיקס על מהירות גבוהה כ- 30 שניות.

השייק מוכן? שותים!