

שייק בננה תמר וטחינה



מצרכים:

- 1 כוס חלב שקדים
- 2 כפות זרעי צ'יה
- 1 כף גדושה טחינה גולמית
- 2 תמרים מגולענים (או לפי הטעם)
- 1 כפית קינמון
- 1/2 כפית תמצית וניל
- 1 בננה קפואה
- 1 כוס קרח

אופן ההכנה:

להכניס את כל המצרכים לתוך קנקן הויטמיקס לפי הסדר הרשום.

להפעיל הויטמיקס על מהירות 1 ובמהירות להגביר למהירות הגבוהה ביותר. לעבד במשך 30-45 שניות או עד לקבלת המרקם הרצוי.

בויטמיקס שיש בו תוכניות, ניתן להפעיל את תוכנית השייקים.