



## שייק ספירולינה של דניאלה יפרח

### מצרכים

- 3 בננות קפואות
- 4 תמרים מגולענים
- חופן אגוזי מלך
- חופן שקדים
- כף זרעי צ'יה
- כפית מאצה
- כפית ספירולינה כחולה
- כוס מים/חלב שיבולת שועל

### אופן ההכנה

הכניסו את כל המצרכים לויטמיקס והפעילו על תוכנית שייקים.

בדגם ללא תוכניות, התחילו במהירות 1 ומהר הגבירו למהירות 10, במשך 40 שניות או עד לקבלת המרקם הרצוי.

מזגו לכוס או קערה קטנה וקשטו בעזרת אגוזים.

המתכון באדיבות דניאלה יפרח, מדריכת יוגה ומובילת דעה.