

שייק מלון, מלפפונים ויוגורט



רכיבים

- מלפפונים עם הקליפה
- פרוסות מלון
- גביע יוגורט או כוס מיץ תפוזים
- אגוזי מלך
- 1/4 4/1 כוס נענע
- 1/2 2/1 כוס מים

הכנה

1. מעבירים את כל המרכיבים לבלנדר.
2. מערבלים היטב וטוחנים את הקרח.
3. מוזגים לכוסות גבוהות ומגישים עם קשית. * ניתן להמיר את אגוזי המלך באגוזי פקאן או צ'יה או פשתן. לתשומת לבך, החלפת הרכיב יכולה לשנות את הערכים התזונתיים של המתכון.

5 דקות ⌚

2 servings 2 ⊕