

Top 5 nejlepších receptů s SLMsmart



Ochutnejte pět nejlepších receptů v soutěži zákazníků s produktem pro kontrolu váhy a budování svalové hmoty SLMsmart.



#1. Dánský čokoládovo-banánový koláč SLMsmart

Složení

Směs na SLMsmart těsto:

- 8 uncí (226,8 gramů) rozmačkaných banánů
- 3 kopečky náhrady jídla SLMsmart
- 1unce (28,34 gramů) stévie
- O něco méně než 1 unce citronové šťávy
- 1 ½ uncí (42,55 gramů) kokosového mléka
- ½ lžičky vanilky
- 1 lžička kypřicího prášku

Čokoládová směs:

- ½ uncí (14,17 gramů) kakaového prášku
- 1/2 lžičky skořice
- O něco méně než 1unce (28,34 gramů) stévie
- 1unce (28,34 gramů) a 1 lžička kokosového mléka
- O něco méně než 1unce (28,34 gramů) tmavé čokolády (nakrájené)



Návod

Přehřejte troubu na 165°C. Smíchejte všechny ingredience směsi na SLMsmart těsto v misce. Nalijte těsto do malých forem na chléb nebo do formiček na muffiny. Smíchejte všechny ingredience čokoládové směsi v samostatné misce. Vlijte čokoládovou směs na SLMsmart těsto a lehce ji vmíchejte do SLMsmart těsta. Pečte 30 až 40 minut. Nedovolte, aby dort byl přepečený.

#2. Kokosovo-banánový koktejl SLMsmart

Počet porcí: 1

Složení

- 3 kopečky Náhrady stravy SLMsmart
- 1 zralý banán
- 100 ml kokosového mléka
- 150 ml vody
- šťáva z 1/2 citronu
- 1 lžička koncentrátu ze šťavy agáve
- 2 lžičky kokosové mouky

Návod

Smíchejte všechny ingredience v mixéru. Pro dekoraci, okraj skleničky navlhčete vodou a obalte v kokosové moučce. Nalijte koktejl do sklenice a užijte si to.



#3. Banánovo-jahodová zmrzlina SLMsmart

Počet porcí: 2

Složení

- 1/2 zralého banánu
- 8 jahod
- 3 kopečky Náhrady stravy SLMsmart
- 240 ml vody nebo mléka

Návod

Rozmixujte všechny ingredience do hladka. Směs nalijte do silikonových formiček a dejte do mrazáku na 2 hodiny. Vezměte miniaturní kopečky zmrzliny ze silikonových formiček a dejte je na talíř. Povrch zmrzliny můžete ozdobit čerstvým ovocem a vašimi oblíbenými sekanými ořechy.



#4. SLMsmart koktejl „Čokoládovo-hruškové překvapení“

Počet porcí: 2

Složení

- 2 středně velké hrušky (oloupané a nakrájené)
- 2 kopečky Náhrady stravy SLMsmart
- 300 ml odtučněného mléka
- 1 lžička kakaového prášku
- 1 lžička strouhané hořké čokolády

Návod

Dejte 2 lžičky SLMsmart a 2 lžičky mléka do malé misky a míchejte, dokud nevznikne hladká pasta. Dejte ji stranou. Dejte hrušky, kakaový prášek, strouhanou hořkou čokoládu, zbývající mléko a zbývající SLMsmart do mixéru a míchejte směs do hladka. Nalijte do dvou sklenic. SLMsmart pastu jemně vmíchejte do čokoládové směsi. Nakonec posypte kousky hořké čokolády.



#5. SLMsmart koktejl s příchutí limetky a kiwi

Počet porcí: 1

Složení

- Šťáva z ½ limetky
- 1 kiwi
- 10 uncí (283,5 gramů) mléka / vody
- 3 kopečky náhrady stravy SLMsmart

Návod

Smíchejte všechny ingredience v mixéru a užijte si to!



Začněte zdravě mlsat již dnes objednávkou skvělé náhrady jídla.

www.extrafit.cz

Další lahůdky pro mlsné jazýčky: chuťově excelentní energetický nápoj e9 s příchutí Piña colada a famózní ovocné Mistify.

