

Клубничный не молочный шейк



На 100 грамм:
Калорийность: **183.47 ккал.**
Белки: **5.21 г.**
Жиры: **15.79 г.**
Углеводы: **5.79 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/klubnichnyj-ne-molochnyj-shejk/>

Ингредиенты:

- 300 г миндаля
- 3 стакана воды
- 1 стакан ягод клубники (можно замороженной)
- ваниль по вкусу
- мед (дает дополнительные калории) или стевииозид по вкусу

Приготовление:

Замочить миндаль на 8 часов в воде и затем тщательно промыть.

Добавить миндаль в блендер вместе с водой и измельчить на большой скорости в течение минуты.

Процедить смесь. Это основной рецепт миндального молока, но более густого (т.к. добавляли меньше воды), чтобы сделать его более кремовым, как в молочных шейках.

Как только процедили молоко, добавьте обратно в блендер вместе с клубникой, ванилью и подсластителем, измельчите до однородной массы.

Охладить в холодильнике в течение нескольких часов и подавать.