



1. PROTEIN MATCHA LATTE

Počet porcí

1

Doba přípravy

5 minut

Budete potřebovat

- 2 g matchy
- 30 ml vody (70 °C)
- 200 ml rostlinného mléka dle vašeho výběru (ovesné nebo kešu jsou skvělé a neutrální)
- 20 g proteinu dle vašeho výběru (ideální je veganský nebo bezlaktózový)
- 1 lžičku medu nebo agáve sirupu k případnému doslazení
- led

Postup

1. Matchu prosejte do misky.
2. Zalijte vodou a vyšlehejte do hladké pěny.
3. V shakeru promíchejte mléko s proteinem.
4. Naplňte vysokou sklenici ledem.
5. Nalijte proteinové mléko.
6. Pomalu přelijte připravenou matchou.