

# Bevanda latte e menta

## Ingredienti per 1 frullato

- 1 busta di **Glycosade®** (60g)
- 150 ml bevanda vegetale di mandorla senza zuccheri aggiunti
- 2-3 cucchiaini di sciroppo al gusto menta senza zuccheri (ad esempio Sciroppo Menta Zero+ 560 ml Toschi)

## Preparazione

1. Versare la bevanda vegetale di mandorla e lo sciroppo alla menta in uno shaker.
2. Aggiungere la busta di **Glycosade®** e mescolare fino a quando la polvere non sarà ben diluita.
3. Versare il contenuto in un bicchiere.

**Consigli.** Per una diluizione più efficace del **Glycosade®**, utilizzare un frullatore a tazza (blender). Versare nel boccale prima i liquidi e poi la polvere.



Per ricetta

<b>Energia</b>	231 kcal
<b>Proteine</b>	0,6 g
<b>Carboidrati</b>	52,8 g
<b>Di cui zuccheri</b>	0 g
<b>Lipidi</b>	1,6 g
<b>Fibre</b>	0,5 g