

Frullato al burro d'arachidi

Ingredienti per 1 frullato

- 1 busta di **Glycosade®** (60g)
- 150 ml bevanda vegetale di soia o mandorla senza zuccheri aggiunti
- 1 cucchiaio di burro d'arachidi 100% senza zuccheri aggiunti
- A piacere edulcorante liquido o in polvere ad esempio eritritolo o stevia

Preparazione

1. Versare la bevanda vegetale e il burro d'arachidi 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 rendere il sapore più deciso è possibile sostituire l'edulcorante liquido o in polvere con un topping al caramello senza zuccheri.

Per ricetta

Energia	325 kcal
Proteine	4,1 g
Carboidrati	54 g
Di cui zuccheri	0,7 g
Lipidi	9,8 g
Fibre	1,1 g

