

Frullato all'amarena

Ingredienti per 1 frullato

- 1 busta di **Glycosade®** (60g)
- 150 ml bevanda vegetale di mandorle senza zuccheri aggiunti
- 1- 2 cucchiari di sciroppo al gusto amarena senza zuccheri (ad esempio Sciroppo Amarena Zero+ 560 ml Toschi)

Preparazione

1. Versare la bevanda vegetale di mandorle e lo sciroppo al gusto amarena 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
con bevanda
vegetale

Energia	232 kcal
Proteine	0,6 g
Carboidrati	53 g
Di cui zuccheri	0,2 g
Lipidi	1,6 g
Fibre	0,5 g