



MedWay Diet Shake variációk: ötletek saját ízkombinációkra





Ha vágysz a
változatosságra,
mutatok néhány
lehetőséget, amivel
új ízt alkothatsz.
Próbáld ki minél
többet!

Így készítsd el a saját ízkombinációd

Az egyetlen szabály, hogy a shake energiatartalmát ne növeld meg, így hozzáadott kalóriáktól mentes variációkban gondolkodj.

A következőkben a teljesség igénye nélkül adok néhány ötletet, de bátran kísérletezz te is. Ha valami finomat találtál ki, mindenképp küldd el nekem a receptet. 😊





Joghurtos MW pohárkrém

Reggelire lehet a tej helyett natúr joghurtba is keverni a port.

Szórd a joghurtba a MW Shake port és alaposan keverd el.

Picit veszít az édességéből így, ezért ha szereted az édeset csepegtess bele folyékony édesítőszeret.

Tovább ízesítheted még. pl. az epreset mentával, bazsalikommal, a csokisat fahéjjal, extra kakaóporral.





Energia MW Shake

Elkészítés:

- Kombináljuk a reggeli kávékat és a MW Shake-et.
- Készítsük el a MW Shake-t tejjel, majd öntsünk hozzá egy adag lefőzött kávé.
- Ízlés szerint tovább ízesíthető fahéjjal.
- **Ínyenc tipp:** próbáljuk ki ugyanezt az epres MW Shake-vel is.





Csokis MW Shake narancs ízesítéssel

Elkészítés:

- A csokihoz kiválóan passzol a narancsos íz.
- Adjunk a kész MW Shake-hez egy kevés reszelt narancshéjat, esetleg párcsepp narancslét, vagy narancs aromát.
- Megfűszerezhetjük egy kis fahéjjal is, vagy szerecsendióval.
- Ne kandírozott narancshéjjat használjunk!





Epres MW Shake mentával, bazsalikkommal

Elkészítés:

- Az epres shake nagyon finom friss zöld fűszerekkel.
- Használhatunk mentát, bazsalikomot, vagy akár mindkettőt egyszerre.
- A kész Shake-hez keverjük apróra vágott menta, illetve bazsalikom leveleket, ízlés szerint.
- A legfinomabb akkor lesz a shake, ha botmixert vagy turmixgépet használunk.





MW jégkása

Elkészítés:

- Adjunk bármelyik MW Shake-hez jeget, vagy zúzott jeget, és hűsítő italt, vagy jégkását kapunk.
- Ízesíthetjük fűszerekkel is és még izgalmasabb Shake-t kapunk.





Fűszeres MW Shake

- A **fahéj** a csokis shake legjobb barátja, de akár az epres Shake-be is szórhatod.
- Magas kakaótartalmú, Holland kakaóport is szórhatsz a Shake-be.
- Az igazi vanília is jól illik mindegyik Shake-hez.
- Próbálj ki egzotikus fűszerezést is: **csillagánizs, cayenne bors, őrölt kardamom, szerecsendió.**





Aromák és szirupok

Használhatsz ételaromákat, illetve cukormentes kávé-szirupokat. A Shake veszt természetességéből, de egyszer-egyszer belefér.

A **Monin szirupok** cukormentes változatban is kaphatók. Érdekes minél több ízzel kísérletezni. Még karamellás is van. 😊





Cocktail MW Shake

Megosztok veled néhány cocktail receptet, de bátorítalak arra, hogy kísérletezz az ízekkel és legyen saját recepted is az eddig javasolt összetevőkből.

- Csokis MW Shake + bors, édesítő, fahéj, mandulaaroma
- Epres MW Shake + vaníliaaroma, citromlé, édesítő
- Csokis MW Shake + mézeskalács fűszerkeverék, édesítő
- Epres MW Shake + rum és vaníliaaroma
- Epres Shake + holland kakaópor
- Vaníliás Shake + fahéj
- Csokis MW Shake + zöld kardamom, édesítőszer
- Epres MW Shake + szerecsendió, kardamom, szegfűszeg
- Epres MW Shake + chillipor, citomlé
- Csokis MW Shake + chillipor, fahéj
- Epres MW Shake + szerecsendió, fahéj, narancs reszelt héja
- Csokis MW Shake + karamellás MONIN szirup, tengeri só.

