

ZERTARAKO DA EGOKIA

Ezin hobea, energia-plusa eskatzen duten entrenamenduetarako aurretiko prestakuntza gisa.

OSAGIAK (PERTSONA 1)

KANTITATEA/UNITATE

Olo-irina	50gr.
Arrautza	Unit. 1
Banana	Unit. 1
Gatza	KN
Toppinga: ezta, txokolatea % 85 birrindua, zerealak, fruta, ezta, etab.	Gustura



PRESTAKETA

Bol batean banana gehitu eta birrindu eginen dugu sardexka baten laguntzaz. Arrautza gehitu eta bananarekin batera irabiatuko dugu. Olo-irina eta gatz pittin bat gehituko ditugu, eta dena nahastuko dugu masa trinko eta homogeenoa bat geratu arte. Bola mikrouhin labean sartuko dugu 2 minutuz potentzia handiengan. Bola atera eta hozten utziko dugu, nahi bezala zerbitzatu arte.

Azkenik, topping desberdinak gehi daitezke bakoitzaren gustura.

Errezeta honek beste topping batzuk gehitzeko aukera ematen du (kakahuete krema, frutak, kakao hautsa, etab.) bizkotxoa prestatu ondoren.