

RUBISCO FARKIYLA

PROTEİNLİ YULAF

PROTEİNLİ YULAF

PROTEİNLİ YULAF

PROTEİNLİ YULAF



NEW!



Kahvaltı için pratik



**Antrenman sonrası
enerji bombası**

Kremamsı, ferahlatıcı; lif, sağlıklı yağlar ve protein açısından zengin olan bu yulaf kasesi, görüntüsü kadar doyurucu da.

MALZEMELER

- 100g yulaf (rolled oats)
- 250ml süt (veya bitkisel alternatif)
- 150ml su
- 35g Rubisco protein tozu
- 50g taze blueberry
- 1 orta boy muz, dilimlenmiř
- 1 yemek kaşığı bal
- Tuz (bir tutam)



HAZIRLANIŞI

1. Süt ve Suyu Kaynatın

250ml Süt
150ml Suyu



2. Yulaf ve Tuzu Ekleyin

100g



3. 5-7 Dakika Karıştırarak Pişirin



4. Protein Tozunu Ekleyin (Tencere kenarında 'Rubisco' kavanozu)



5. Bal Ekleyin



6. Bowla Koyun, Süsleyin ve Sıcak Servis Yapın!



Bon
Appetit!



BESİN DEĞERLERİ

ENERJİ: ~480 KKal
PROTEİN: 42G
KARBONHİDRAT: 58G
YAĞ: 6G

Protein İçeriği:



35g Rubisco protein tozu ve yulaflı doğal protein içeriğiyle bu kahvaltı yaklaşık 42g protein sağlar.



@rubisco