

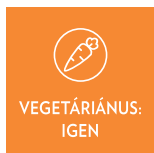
# VANÍLIÁS- SÜTÖTÖKÖS CHAI LATTE



GLUTÉNMENTES:  
IGEN



LAKTÓZMENTES:  
IGEN



VEGETÁRIÁNUS:  
IGEN



VEGÁN:  
IGEN

## ÖSSZETEVŐK

- 1/2 csésze víz
- 1/2 csésze mandulatej
- 1 filter fűszeres chai tea
- 2 ek sütőtökpép
- 1 adag (25 g) vaníliás TR90 V-Shake
- 1 tk fűszer (fahéj, gyömbér, szerecsendió, szegfűszeg)

### Tipp

*A fűszeres chai ízlés szerint  
fekete teával is kiváltható.*

## ELKÉSZÍTÉS

- Forrald fel a vizet, majd áztasd benne a teafiltert 4 percen át. Ezt követően távolítsd el, és kevergetve add hozzá a többi hozzávalót (a fehérjepor kivételével).
- Melegítsd fel a chai lattét, és felszolgálás előtt keverd el benne a fehérjeport.

## VÁLTOZATOK

- **Popeye, a tengerész erőturmixa**  
Turmixolj össze egy almát, 1 csésze spenótot, 1 avokádót, 1 adag (25 g) vaníliás TR90 V-Shake port, 1 ek (kb. 10 darab) mandulát, 4 jégkockát, 1 cm gyömbért, 1/2 lime-ot és 2 ek lime-levet.
- **Jegeskávé**  
Turmixolj össze egy csésze kávéjé jégkockákkal, banánnal, növényi itallal, csokoládézű TR90 V-Shake porral és mogoróvajjal (opcionális).

 TR90®

[www.nuskin.com](http://www.nuskin.com)

