




6

HEALTHY  
MILKSHAKE  
STORIES

EAT WITH D



Το **milkshake** είναι ένα γρήγορο και θρεπτικό σνάκ που μπορούμε να απολαμβάνουμε σαν ενδιάμεσο σνακ.

Η προετοιμασία ενός υγιεινού και γευστικού **milkshake** είναι πιο εύκολο απ' ό,τι νομίζουμε. Απλά βάζουμε όλα τα υλικά στο μπλέντερ και χτυπάμε. Τόσο απλό!



01

# Choco.

## Healthy Chocolate Milkshake

Μια υγιεινή επιλογή για αυτούς που δεν μπορούν να αντισταθούν στο γλυκό. Χαμηλό σε θερμίδες και εύκολο στην προετοιμασία.

Καλή απόλαυση!

**200 ml. γάλα καρύδας**

**1κσ. ταχίνι ολικής αλέσεως**

**2κγ. κακάο σκόνη**

**1 μπανάνα (κατεψυγμένη)**

**1κγ. μέλι ή σιρόπι σφενδάμου**



02

# Cake.

## Choco Vanilla Cake Milkshake

Ποιος μπορεί να αντισταθεί σε ένα κέικ?

Αυτό βέβαια δεν είναι κέικ.

Είναι πολύ καλύτερο!

Θρεπτικό και υγιεινό **milkshake** έτοιμο να γίνει το απογευματινό σου σνακ! Ας το δοκιμάσουμε!

200 ml. γάλα καρύδας

1κσ. φυστικοβούτυρο

1κγ. βανίλια

1/2 μπανάνα (κατεψυγμένη)

2 μπισκότα Digestive χαμηλά σε λιπαρά

1κγ. ακατέργαστοι καρποί κακάο (ή κομματάκια σοκολάτας)

03

# Fresh.

## Mint Chocolate Milkshake

Ένα πολύ ιδιαίτερο κρεμώδες milkshake με βάση το σπανάκι και υπέροχη γεύση από μέντα & σοκολάτα.

Μια πολύ υγιεινή επιλογή, ιδανική για παιδιά που επιθυμούν γλυκό καθημερινά!

200ml. γάλα αμυγδάλου με γεύση βανίλια (χωρίς ζάχαρη)

50ml. νερό ή 4 παγάκια

1/2 μπανάνα

1/2 κούπα σπανάκι φρέσκο

1/3 αβοκάντο

10 φρέσκα φύλλα δυόσμου

1κγ. ακατέργαστοι καρποί κακάο

[WWW.EATWITHD.COM](http://WWW.EATWITHD.COM)

04

# Bunny.

## Bugs Bunny Milkshake

**Το αγαπημένο του Bugs Bunny!**

**Αυτό το υγιεινό milkshake καρότου έχει υπέροχη γεύση και είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικά, β-καροτένιο , βιταμίνη Α και πολλά θρεπτικά συστατικά.**

**200 ml. γάλα (1,5% λιπαρά)**

**2 καρότα βραστά**

**7 αμύγδαλα**

**1/2 κγ. κάρδαμο**

**1κγ. μέλι**

05

# Fig.

## Fig Cashew Milkshake

Γλυκό και κρεμώδες milkshake φτιαγμένο από σύκα, κάσιους και μέλι. Ιδανικό για προβλήματα δυσκοιλιότητας.

**200ml. γάλα αμυγδάλου**

**2 σύκα**

**1/2 μπανάνα**

**1κσ. βρώμη**

**7 κάσιους**

**1κγ. σκόνη μάκα**

**1κγ. μέλι**



06

# Berry.

## Berry Milkshake

Αυτό το milkshake είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικά και είναι ιδανικό σνακ για απώλεια βάρους. Τροφοδοτεί τον οργανισμό με περισσότερη ενέργεια και έχει ασυναγώνιστη γεύση.

**200ml. γάλα αμυγδάλου**

**120γρ. μούρα κατεψυγμένα**

**(βατόμουρα,σμέουρα,μύρτιλα)**

**70γρ. φράουλες**

**1κγ. σπόροι chia**

**1κσ.βρώμη**





**Δέσποινα Α.Μαυρίδου**  
**Διαιτολόγος-Διατροφολόγος B.Sc.**  
**Ειδίκευση στον Σακχαρώδη Διαβήτη**  
**Φιλελλήνων 26**  
**Καβάλα, Ελλάδα**  
**[www.eatwithd.com](http://www.eatwithd.com)**  
**[eatwithd@gmail.com](mailto:eatwithd@gmail.com)**