



寒い時期に冷たい シェイクを飲むのは・・・



- 【用意するもの】 お湯200~250cc 大きめのカップ かき混ぜるスプーン



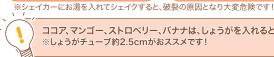
大きめのカップにお湯を 1/3程度入れます。



美容液ダイエットシェイクを入れ、 スプーンでよく混ぜます。



残りのお湯を少しずつ入れながら、 ゆっくりかき混ぜて出来上がり♪



ココア、マンゴー、ストロベリー、バナナは、しょうがを入れると美味しく、体も温まります(*^^*) ※しょうがチューブ約2.5cmがおススメです!



ouTube/

ベットシェイク



ダイエット中だけど アイスが食べたい!



シェイクを凍らせてみるのは いかがですか?

シャーベットシェイクの作り方 【用意するもの】 ● 製氷皿 ● はちみつ ● スプーン







シェイクを注ぎスプーンで混ぜたら 冷凍庫で凍らせて出来上がり♪



シェイクを作ります。



製氷皿にはちみつをいれます。

※凍らせると甘さが少なくなるのではちみつを入れるのがオススメです(*^^*)



凍らせる時間を【短くする】とアイスに! 【長くする】とシャーベットの食感になります★ お好みの食感を探してみて下さい!

