

这是一款很好的训练前燃料。我有时出门前一杯，回家后再一杯。

马特的小贴士：

总共耗时
5分钟

准备
5分钟

规格
2份

配方小技巧：
如果做了多了的话可以倒入可冷冻的玻璃杯里冷冻3个月。在吃之前拿出，以室温解冻软化。

该食谱由Averie Sunshine提供，
网址请参见：Averiecooks.com

酸樱桃冰沙

每份含：190卡路里,1克脂肪,0克饱和脂肪,
4克蛋白质,150毫克钠,0毫克胆固醇,
45克碳水化合物;6克纤维,29克糖。

配料：

- 2杯冷冻酸樱桃
- 2根中型或大型成熟的香蕉(事先冷冻成块)
- 1杯椰子水(可以用水代替)
- 1茶匙香草或杏仁精
- 甜味剂备用

操作指南：

将所有配料放入搅拌机里搅拌，直到打匀，即可食用。

