

Proffee (Protein Kahvesi)

Trend olan Proffee (protein kahve) yapımını öğrenin - sağlıklı ve lezzetli bir enerji için kahve ile protein tozunu birleştiren viral TikTok içeceği!

5 min

HAZIRLIK

5 min

PIŞIRME

10 min

TOPLAM

1

PORSİYON

Easy

ZORLUK

Malzemeler

- 1 bardak soğuk demlenmiş kahve

Yapılışı

1

Kahve Tabanını Hazırlayın

Tercih ettiğiniz yöntemle 1 su bardağı güçlü kahve demleme yapın. Protein tozunun topaklanmasını önlemek için sıcak kahvenin ılık sıcaklığa (yaklaşık 40°C/104°F) soğumasını bekleyin veya cold brew kahve kullanın.

2

Create Protein Mixture

Küçük bir kapta 1 kepçe (yaklaşık 25g) protein tozunu 2-3 yemek kaşığı soğuk su veya sütle pürüzsüz ve topaksız olana kadar çırpın.

3

Malzemeleri Birleştirin

Büyük bir bardağı buz küpleriyle doldurun. Hazırlanan kahveyi dökün, ardından kaşıkla sürekli karıştırırken protein karışımını yavaş yavaş ekleyin.

4

Final Mixing

İyice karışana ve hafif köpüklenene kadar 15-20 saniye güçlü bir şekilde karıştırın veya shaker şişeye aktarıp 10-15 saniye çalkalayın.

5

Tadına bakın ve istenirse tatlandırıcıyla ayarlayın. Soğuk ve köpüklüyken hemen servis edin.

Besin Değerleri

85

KALORI

15g

PROTEIN

3g

KARBONHİDRAT

4g

YAĞ

2g

ŞEKER

109mg

SODYUM

İpuçları

Kaliteli kahve kullanın - protein tozuyla optimal tat dengesi için cold brew veya espresso en iyisidir.

Protein tozunu önce az miktarda soğuk sıvıyla karıştırarak bir karışım oluşturun, böylece kahveye eklendiğinde topaklanmasını önlersiniz.

Sıcak kahve kullanıyorsanız, protein tozunu eklemekten önce ılık sıcaklığa kadar soğumasını bekleyin, böylece topaklanmayı önler ve protein bütünlüğünü korursunuz.

Kahveyi tamamlayan protein tozu tatları seçin - vanilya, çikolata ve karamel mükemmel uyum sağlar.

Tatları fazla sulandırmadan tercih ettiğiniz kıvam ve sıcaklığa ulaşmak için buzlu yavaş yavaş ekleyin.

Ekstra kremsi doku için karışımı sadece karıştırmak yerine 10-15 saniye blenderda çırpın, köpüklü, kafe tarzı doku yaratın.

Tatlandırıcı eklemekten önce tadına bakın - birçok aromalı protein tozu tek başına yeterince tatlıdır ve ekstra şeker veya şuruba ihtiyaç duymaz.

Öğün hazırlığı için cold brew kahveyi toplu olarak hazırlayın ve protein tozu porsiyonlarını ayrı ayrı saklayın, her sabah taze olarak birleştirin.