

봄

recipe

말차라떼



재료

말차 가루 1작은술
뜨거운 물 2큰술
무가당 두유
>또는 귀리우유 200ml
메이플 시럽 1큰술 (선택)

대체 재료

메이플 시럽
→ 아가베 시럽
→ 코코넛 슈가
두유
→ 아몬드 밀크
→ 코코넛 밀크

만드는 법

1. 말차 가루에 뜨거운 물을 넣는다.
2. 거품기로 잘 푼다.
3. 우유를 데우거나 차갑게 준비한다.
4. 컵에 말차와 우유, 메이플 시럽을 넣고 섞는다.

영양 정보(1잔)

약 80~120kcal, 단백질 3g
지방 4g, 당류 6g