

# Ahududulu Kefir Smoothie

Toplam 5 dk

Hazırlık - Pişirme 0 dk

2 kişilik

Kolay

~135 kcal

Açlık bar 10

Ahududu ve kefir bir araya geldiğinde kuzey meyvelerini andırarak, hafif ekşi bir smoothie oluşur.

## Malzemeler

- 180 gr Ahududu
- 300 ml Kefir
- 0.5 adet Muz
- 1 tatlı kaşık Bal

## Yapılış

- Ahududu ve muzunu blendera alın.
- Kefiri ekleyip 40 saniye çekin.
- Gerekirse bal ekleyip servis edin.

### PÜF NOKTASI

Ahududunun çekirdeği rahatsız ediyorsa karıştırmakla süzebilirsiniz.

### SERVIS ÖNERİSİ

Bardağın üstüne birkaç taze ahududu koyarak servis edin.

## Alerjenler

Süt