

# Böğürtlen Kefir Smoothie

Toplam 5 dk

Hazırlık - Pişirme 0 dk

2 kişilik

Kolay

~145 kcal

Açlık bar 3/10

Kefirin hafif ekşiliği böğürtlenle birleşince ferah, yoğun ama ağır olmayan bir bardak çıkar.

## Malzemeler

- 200 gr Böğürtlen
- 300 ml Kefir
- 1 adet Muz
- 1 tatlı kaşık Bal

## Yapılış

1. Böğürtlen ve muz blendera alın.
2. Kefiri ekleyip yüksek devirde çekin.
3. Gerekirse bal ekleyip tekrar karıştırın.

### PÜF NOKTASI

Böğürtlen çok ekşiyse bir iki hurmayla dengeleyin; ekstra şeker gerekmez.

### SERVIS ÖNERİSİ

İnce nane yapraklarıyla süsleyin.

## Alerjenler

Süt