

# Çilekli Kefir Smoothie

Toplam 5 dk

Hazırlama - Pişirme 0 dk

2 kişilik

Kolay

~185 kcal

Açlık bar 3/10

Kefir ve çileğin birleştiği bu serin içecek, kahvaltılar için hafif ve canlı bir meyve tadı taşır.

## Malzemeler

- 400 ml Kefir
- 250 gr Çilek
- 1 yemek kaşığı Bal
- 1 adet Muz

## Yapılış

1. Çileklerin saplarını ayıklayıp iri parçalara bölün.
2. Kefir, çilek, bal ve muz blenderda 1 dakika çekin.
3. Karışımı direktten bardaklara paylaşın.

### PÜF NOKTASI

Çileği dondurulmuş kullanırsanız tuz eklemeyen daha yoğun bir kıvam elde edersiniz.

### SERVIS ÖNERİSİ

Soğuk bardağa doldurup üstüne çilek dilimleri ekleyerek servis edin.

## Alerjenler

Süt