

Çilekli Smoothie

Toplam 5 dk

Hazırlık - Pişirme 0 dk

2 kişilik

Kolay

~190 kcal

Açlık bar 3/10

Çilek, yoğurt ve muzla hazırlanarak kremamsı şerir ve pratik smoothie.

Malzemeler

- 250 gr Çilek
- 1 adet Muz
- 1 su bardağı Yoğurt
- 0.5 su bardağı Süt
- 1 tatlı kaşığı Bal
- 4 adet Buz

Yapılı

1. Çileklerin saplarını ayıklayıp muzları dilimleyin.
2. Tüm malzemeleri blendera alın.
3. Pürüzsüz kıvamına kadar 30-40 saniye çekin.

PÜF NOKTASI

Dondurulmuş çilek kullanırsanız buz eklemeyen daha yoğun kıvam elde edilir.

SERVIS ÖNERİSİ

Uzun bardakta, üstüne çilek dilimi koyarak soğuk servis edin.

Alerjenler

Süt