

Çilekli Yulaf Smoothie

Toplam 8 dk

Hazırlama 8 dk · Pişirme 0 dk

2 kişilik

Kolay

~188 kcal

Açlık bar 13/10

Çilekli yulaf smoothie, yoğurtla bağlanan meyve tadıyla yulaf dengeler ve sabah için pratik bir bardak verir.

Malzemeler

- 250 gr Çilek
- 200 gr Yoğurt
- 3 yemek kaşığı Yulaf
- 1 yemek kaşığı Bal

Yapılışı

1. Çilekleri ayıklayın.
2. Tüm malzemeyi blendera alın.
3. Karışımı 15 saniye çekip bekletmeden servis edin.

PÜF NOKTASI

Çileği dondurulmuş kullanırsanız buz eklemeyi koyu kıvamı için unutmayın.

SERVIS ÖNERİSİ

Soğuk bardakta, üstüne birkaç çilek parçası olarak servis edin.

Alerjenler

Gluten

Süt