

# Elmalı Kefir Smoothie

Toplam 8 dk

Hazırlık - Pişirme 0 dk

2 kişilik

Kolay

~154 kcal

Açlık bar 3/10

Elmalı kefir smoothie, tarçınla canlanan hafif ekşili tadıyla sayesinde kahvaltılar için ferah bir bardak sunar.

## Malzemeler

- 300 ml Kefir
- 1 adet Elma
- 2 yemek kaşığı Yulaf
- 0.5 çay kaşığı Tarçın

## Yapılış

1. Elmayı doğrayın.
2. Tüm malzemeyi blendera alın.
3. Karışımı 15 saniye çekip soğuk servis edin.

### PÜF NOKTASI

Elmayı kabuğuyla kullanmak lif dokusunu artırır.

### SERVIS ÖNERİSİ

Uzun bardakta, ince elma dilimi ve tarçınla soğuk servis edin.

## Alerjenler

Gluten

Süt