

Elmalı Tarçın Smoothie

Toplam 5 dk

Hazırlama - Pişirme 0 dk

2 kişilik

Kolay

~150 kcal

Açlık bar 3/10

Elma, yoğurt ve tarçınla hazırlanan bu smoothie hafif tatlı yapışık kahvaltılar için iyi çalışır.

Malzemeler

- 2 adet Elma
- 200 gr Yoğurt
- 150 ml Süt
- 0.5 çay kaşığı Tarçın

Yapılış

1. Elmaları doğrayıp blendera alın.
2. Yoğurt, süt ve tarçın ekleyin.
3. Karışımı pürüzsüz olana kadar çekin.

PÜF NOKTASI

Elmayı kabuğuyla kullanırsanız lif artar; çekirdek yatağı temizlemek yeterli olur.

SERVIS ÖNERİSİ

Bardağı üstüne az tarçın serpip soğuk servis edin.

Alerjenler

Süt