

# Filmjök Meyveli Smoothie

Toplam 5 dk

Hazırlama - Pişirme 0 dk

2 kişilik

Kolay

~181 kcal

Açlık bar 3/10

İskandinav fermente sütü filmjök, orman meyvesiyle birleşince hafif ekşimsi ve serin bir kahvaltı çeceği olur.

## Malzemeler

- 2 su bardağ Filmjök
- 1.5 su bardağ Orman meyvesi
- 1 yemek kaşığı Bal
- 2 yemek kaşığı Yulaf

## Yapılış

1. Tüm malzemeyi blendera alın.
2. 40 saniye pürüzsüz olana kadar çekin.
3. Hemen servis edin.

### PÜF NOKTASI

Filmjök yerine kefir kullanırsanız bal miktarını azaltarak ekşimsi yapabilirsiniz.

### SERVIS ÖNERİSİ

Soğuk bardakta üstüne birkaç yulaf tanesi serperek servis edin.

## Alerjenler

Gluten

Süt