

F1st Ezmeli Muz Smoothie

Toplam 5 dk

Hazırlama 1 dk · Pişirme 0 dk

2 kişilik

Kolay

~330 kcal

Açılış 14/10

F1st Ezmeli muz smoothie, süt ve yulafı yüksek enerjili, kremamsı bir ara öğün olur.

Malzemeler

- 2 adet Muz
- 2 yemek kaşığı F1st Ezmeli
- 300 ml Süt
- 4 yemek kaşığı Yulaf

Yapılış

1. Muzları dilimleyip blendera alın.
2. F1st Ezmeli, süt ve yulafı ekleyin.
3. Pürüzsüz kıvam için 45 saniye çekin.

PÜF NOKTASI

Olgun muz kullanılmak üzere şeker eklemeyen tat dengesi yeterli olur.

SERVIS ÖNERİSİ

Üzerine tarçın ve ince muz dilimleriyle servis edin.

Alerjenler

Süt

Yer fıstığı

Gluten