

Hürmal Muzlu Smoothie

Toplam 5 dk

Hazırlık - Pişirme 0 dk

2 kişilik

Kolay

~244 kcal

Açlık 3/10

Hurma ve muzlu bu yoğun smoothie, Orta Doğu damak tadındaki doğal tatlı soğuk bardakta toplar.

Malzemeler

- 2 adet Muz
- 6 adet Hurma
- 1.5 su bardağı Süt
- 1 yemek kaşığı Tahin

Yapılış

1. Hurmaların çekirdeklerini çıkarıpuzları dilimleyin.
2. Süt ve tahini blendera alıp hurmalarla birlikte pürüzsüz olana kadar çekin.
3. Muzları ekleyip smoothie kremi kalıncasına kadar 20 saniye daha karıştırın.
4. İçeceği bardaklara paylaşırken servis edin.

PÜF NOKTASI

Hurmaları 5 dakika 110°C'de bekletirseniz blenderda daha hızlı çözülür.

SERVIS ÖNERİSİ

Soğuk bardağa döküp üstüne bir tutam tarçın serpin.

Alerjenler

Süt

Susam