

Hürmal Tahin Smoothie

Toplam 7 dk

Hazırlama 7 dk · Pişirme 0 dk

2 kişilik

Kolay

~290 kcal

Açlık bar 13/10

Orta Doğu tatları ile tatlı hurma, tahin ve muzlu yoğun içecek.

Malzemeler

- 6 adet Hurma
- 2 yemek kaşığı Tahin
- 1 adet Muz
- 350 ml Badem içeceği
- 1 çay kaşığı Tarçın

Yapılışı

1. Hürmaları sıcak suda 5 dakika bekletip çekirdeklerini çıkarın.
2. Tüm malzemeleri blendera alın.
3. 60 saniye karıştırıp servis edin.

PÜF NOKTASI

Hürmaları 5 dakika sıcak suda bekletin; blenderda daha kolay parçalanır.

SERVIS ÖNERİSİ

Üzerine tarçın serpin.

Alerjenler

Susam

Kuruyemiş