

Ispanaklı Muzlu Smoothie

Toplam 5 dk

Hazırlık - Pişirme 0 dk

2 kişilik

Kolay

~180 kcal

Açlık 13/10

Kahvaltıda yeşil bir başlangıç muz tatlısı ile spang yumuşatıyoğurt gövde verir.

Malzemeler

- 80 gr Ispanak
- 2 adet Muz
- 200 gr Yoğurt
- 200 ml Süt
- 1 tatlı kaşık Bal

Yapılı

- Ispanağı iri doğrayıp muzları dilimleyin ve blender kabına alın.
- Yoğurt, süt ve bal ekleyip pürüzsüz olana kadar 30 saniye çekin.
- Smoothieyi bardaklara döküp bekletmeden servis edin.

PÜF NOKTASI

Ispanak saplarını ayıklayıp içim daha pürüzsüz olur.

SERVIS ÖNERİSİ

Kahvaltıda ekmekle birlikte servis edin.

Alerjenler

Süt