

Matcha Smoothie

Toplam 7 dk

Hazırlık 1 dk · Pişirme 0 dk

2 kişilik

Kolay

~210 kcal

Açlık bar 3/10

Matcha smoothie, muz ve yoğurtla yeşil çayın buruk aromasını kahvaltılık bir içeceğe çevirir.

Malzemeler

- 2 çay kaşığı Matcha
- 2 adet Muz
- 250 gr Yoğurt
- 1 yemek kaşığı Bal

Yapılış

1. Matchayı sıcak suyla açın.
2. Muz, yoğurt, bal ve matchayı blendera alın.
3. Karşılıklı 15 saniye pürüzsüz çekin.

PÜF NOKTASI

Matchayı önce 2 yemek kaşığı sıcak suyla açın blenderda topak kalmaz.

SERVIS ÖNERİSİ

Üzerine ince muz dilimleri ve susam serperek servis edin.

Alerjenler

Süt