

Matchalı Muzlu Smoothie

Toplam 5 dk

Hazırlama - Pişirme 0 dk

2 kişilik

Kolay

~210 kcal

Açlık bar 3/10

Matcha, muz ve yoğurtla hazırlanan bu soğuk kahve yerine daha yumuşak bir sabah enerjisi sunar.

Malzemeler

- 1 su bardağı Yoğurt
- 2 adet Muz
- 1 tatlı kaşığı Matcha
- 1 yemek kaşığı Bal
- 1 su bardağı Süt

Yapılışı

- Matchayı birkaç kaşığı sütünle pürüzsüz olana kadar karıştırın.
- Yoğurt, muz, bal ve kalan sütü birlikte blendera alın.
- 1 dakika çekip bekletmeden servis edin.

PÜF NOKTASI

Matchayı önce az siviyle karıştırdıktan sonra blenderda topak kalmaz.

SERVIS ÖNERİSİ

Soğuk bardakta üstüne 0.5 çay kaşığı matcha serperek servis edin.

Alerjenler

Süt