

# Muzlu Tahinli Shake

Toplam 5 dk

Hazırlık - Pişirme 0 dk

2 kişilik

Kolay

~250 kcal

Açlık bar 3/10

Muz ve tahin bir araya geldiğinde tek bardakta hem tatlı hem de tok tutan bir ara öğün olur.

## Malzemeler

- 2 adet Muz
- 2 yemek kaşığı Tahin
- 300 ml Süt
- 1 tatlı kaşığı Bal

## Yapılış

1. Muzlar dilimleyip blendera alın.
2. Tahin ve sütü ekleyip çekin.
3. Tatlandırmak isterseniz bal ekleyip tekrar karıştırın.

### PÜF NOKTASI

Dondurulmuş muz kullanırsanız shakeye ekstra buz eklemeye gerek kalmaz.

### SERVIS ÖNERİSİ

Üzerine az tarçın serperek soğuk servis edin.

## Alerjenler

Süt

Susam