

Muzlu Tahinli Smoothie

Toplam 7 dk

Hazırlama - Pişirme 0 dk

2 kişilik

Kolay

~246 kcal

Açlık bar 3/10

Muzlu tahinli smoothie, pekmezsiz ama susam aroması belirgin, tok tutan kıvamlı ara öğün içeceği.

Malzemeler

- 2 adet Muz
- 2 yemek kaşığı Tahin
- 300 ml Süt
- 0.5 çay kaşığı Tarçın

Yapılış

- Muzu dilimleyin.
- Tahin ve sütü blender kabına alın.
- Muz ve tarçını ekleyip karıştırarak 10 saniye çekin.

PÜF NOKTASI

Tahini sütle önce karıştırmak blenderda daha pürüzsüz sonuç verir.

SERVIS ÖNERİSİ

Üzerine muz dilimleri koyarak soğuk servis edin.

Alerjenler

Süt

Susam