

# Orman Meyveli Kefir Smoothie

Toplam 6 dk

Hazırlama - Pişirme 0 dk

2 kişilik

Kolay

~185 kcal

Açılış 13/10

Kefirli orman meyveli smoothie, ekşi süt tadını donuk meyvelerle tok tutan bir içeceğe çevirir.

## Malzemeler

- 300 ml Kefir
- 200 gr Donuk orman meyvesi
- 1 adet Muz
- 3 yemek kaşığı Yulaf

## Yapılış

1. Kefir, meyve, muz ve yulaf blendera alın.
2. Karışımı 50 saniye çekin.
3. Kivamı koyuysa 2 yemek kaşığı kefir ekleyin.

### PÜF NOKTASI

Donuk meyveyi çözdürmeden kullanırsanız smoothie buz eklemeyi koyu kalır.

### SERVIS ÖNERİSİ

Soğuk bardakta sunun, üstüne birkaç böğürtlen ve nane ekleyin.

## Alerjenler

Süt

Gluten