

Şeftalili Yoğurt Smoothie

Toplam 5 dk

Hazırlık - Pişirme 0 dk

2 kişilik

Kolay

~165 kcal

Açlık bar 13/10

Olgun şeftali ve yoğurt birleşince yazlık hafif ekşi ve serin bir smoothie ortaya çıkar.

Malzemeler

- 3 adet Şeftali
- 250 gr Yoğurt
- 120 ml Süt
- 1 tatlı kaşık Bal

Yapılış

1. Şeftalileri doğrayıp blendera alın.
2. Yoğurt ve sütü ekleyin.
3. Karıştırarak 10 saniye çekip servis edin.

PÜF NOKTASI

Şeftalinin kabuğunu isterseniz bırakıp blender lifli kışkık hat çözer.

SERVIS ÖNERİSİ

Bardağın kenarına şeftali dilimi ilâştirerek servis edin.

Alerjenler

Süt