

# Vişneli Kefir Smoothie

Toplam 6 dk

Hazırlık - Pişirme 0 dk

2 kişilik

Kolay

~150 kcal

Açlık bar 10

Vişneli kefir smoothie, canlılığı ve sütlü dokusuyla antrenman sonrası için ferah bir bardak hazırlar.

## Malzemeler

- 300 ml Kefir
- 180 gr Vişne
- 1 tatlı kaşık Bal
- 4 küp Buz

## Yapılış

1. Vişnelerin çekirdeklerini çıkarın.
2. Malzemeleri blendera alın.
3. Karışımı 35 saniye çekip hemen servis edin.

### PÜF NOKTASI

Çekirdekli vişneyi önceden ayıklamak çiminde pürüz bırakmaz.

### SERVIS ÖNERİSİ

Üzerine birkaç vişne koyarak soğuk servis edin.

## Alerjenler

Süt