

# Yaban Mersinli Lor Smoothie

Toplam 8 dk

Hazırlama 1 dk · Pişirme 0 dk

2 kişilik

Kolay

~192 kcal

Açlık bar 13/10

Yaban mersinli lor smoothie, yüksek proteinli içimi meyve asidiyle dengelenmiş toparlayıcı bir ara öğündür.

## Malzemeler

- 120 gr Lor peyniri
- 150 gr Yaban mersini
- 250 ml Süt
- 1 tatlı kaşık Bal

## Yapılış

1. Loru ve sütü blendera alın.
2. Yaban mersini ve bal ekleyin.
3. Karışımı 10 saniye çekip soğuk servis edin.

### PÜF NOKTASI

Loru önce sütle açmak, ağzızdaki pütür hissini azaltır.

### SERVIS ÖNERİSİ

Üzerine birkaç yaban mersini bırakarak servis edin.

## Alerjenler

Süt