

Böğürtlen Kefir Smoothie

Toplam 5 dk

Hazırlık - Pişirme 0 dk

2 kişilik

Kolay

~145 kcal

Açlık bar 3/10

Kefirin hafif ekşiliği böğürtlenle birleşince ferah, yoğun ama ağır olmayan bir bardak çıkar.

Malzemeler

- 200 gr Böğürtlen
- 300 ml Kefir
- 1 adet Muz
- 1 tatlı kaşık Bal

Yapılış

1. Böğürtlen ve muz blendera alın.
2. Kefiri ekleyip yüksek devirde çekin.
3. Gerekirse bal ekleyip tekrar karıştırın.

PÜF NOKTASI

Böğürtlen çok ekşiyse bir iki hurmayla dengeleyin; ekstra şeker gerekmez.

SERVIS ÖNERİSİ

İnce nane yapraklarıyla süsleyin.

Alerjenler

Süt