

Böğürtlenli Chia Smoothie

Toplam 10 dk

Hazırlama 10 dk · Pişirme 0 dk

2 kişilik

Kolay

~186 kcal

Açılış 13/10

Böğürtlenli chia smoothie, koyu meyve tadıyla yoğurtla yuvarlayarak küçük chia taneleriyle daha tok hale getirir.

Malzemeler

- 200 gr Böğürtlen
- 180 gr Yoğurt
- 1 yemek kaşığı Chia tohumu
- 1 tatlı kaşığı Bal

Yapılışı

1. Böğürtleni ve yoğurdu blendera alın.
2. Bal ekleyip karıştırın.
3. Chia tohumunu karıştırıldıktan sonra 5 dakika bekletin ve servis edin.

PÜF NOKTASI

Chia tohumunu çekimden sonra 5 dakika bekletmek, bardağın daha koyu görünmesini sağlar.

SERVIS ÖNERİSİ

Üzerine birkaç böğürtlen koyarak servis edin.

Alerjenler

Süt