

Çilekli Kefir Smoothie

Toplam 5 dk

Hazırlık - Pişirme 0 dk

2 kişilik

Kolay

~185 kcal

Açlık bar 3/10

Kefir ve çileğin birleştiği bu serin içecek, kahvaltılar için hafif ve canlı bir meyve tadı taşır.

Malzemeler

- 400 ml Kefir
- 250 gr Çilek
- 1 yemek kaşığı Bal
- 1 adet Muz

Yapılış

1. Çilekleri temizleyin, muz dilimleyin.
2. Kefir, çilek, muz ve bal blender kabına alın.
3. Karışımı pürüzsüz ve köpüklü olana kadar çekin.
4. Smoothieyi soğuk bardaklara paylaşırken servis edin.

PÜF NOKTASI

Çileği dondurulmuş kullanırsanız eklemeyen daha yoğun bir kıvam elde edersiniz.

SERVIS ÖNERİSİ

Soğuk bardağa doldurup üstüne çilek dilimleri ekleyerek servis edin.

Alerjenler

Süt