

Çilekli Yulaf Smoothie

Toplam 8 dk

Hazırlama 1 dk · Pişirme 0 dk

2 kişilik

Kolay

~188 kcal

Açlık bar 3/10

Çilekli yulaf smoothie, yoğurtla bağlanan meyve tadıyla yulaf dengeler ve sabah için pratik bir bardak verir.

Malzemeler

- 250 gr Çilek
- 200 gr Yoğurt
- 3 yemek kaşığı Yulaf
- 1 yemek kaşığı Bal

Yapılışı

1. Çilek bazılarını kalan malzemeleri blender kabına alın.
2. Karşılıklı olarak 30-60 saniye pürüzsüz kıvamına kadar çekin.
3. İçeceğini soğuk bardaklara paylaşarak tüketmeden servis edin.

PÜF NOKTASI

Çileği dondurulmuş kullanırsanız buz eklemeyen koyu kıvamını elde edebilirsiniz.

SERVIS ÖNERİSİ

Soğuk bardakta, üstüne birkaç çilek parçası olarak servis edin.

Alerjenler

Gluten

Süt