

Elmalı Kefir Smoothie

Toplam 8 dk

Hazırlık - Pişirme 0 dk

2 kişilik

Kolay

~154 kcal

Açlık bar 3/10

Elmalı kefir smoothie, tarçınla canlanan hafif ekşili tadı sayesinde kahvaltılar için ferah bir bardak sunar.

Malzemeler

- 300 ml Kefir
- 1 adet Elma
- 2 yemek kaşığı Yulaf
- 0.5 çay kaşığı Tarçın

Yapılış

1. Elmayı doğrayın.
2. Tüm malzemeyi blendera alın.
3. Karışımı 15 saniye çekip soğuk servis edin.

PÜF NOKTASI

Elmayı kabuğuyla kullanmak lif dokusunu artırır.

SERVIS ÖNERİSİ

Uzun bardakta, ince elma dilimi ve tarçınla soğuk servis edin.

Alerjenler

Gluten

Süt