

Filmjök Meyveli Smoothie

Toplam 5 dk

Hazırlık - Pişirme 0 dk

2 kişilik

Kolay

~181 kcal

Açlık bar 3/10

İskandinav fermente sütü filmjök, orman meyvesiyle birleşince hafif ekşimsi ve serin bir kahvaltı çeceği olur.

Malzemeler

- 2 su bardağ Filmjök
- 1.5 su bardağ Orman meyvesi
- 1 yemek kaşığı Bal
- 2 yemek kaşığı Yulaf

Yapılış

1. Tüm malzemeyi blendera alın.
2. 40 saniye pürüzsüz olana kadar çekin.
3. Hemen servis edin.

PÜF NOKTASI

Filmjök yerine kefir kullanırsanız bal miktarını azaltarak ekşimsi yapabilirsiniz.

SERVIS ÖNERİSİ

Soğuk bardakta üstüne birkaç yulaf tanesi serpererek servis edin.

Alerjenler

Gluten

Süt