

# F1st Ezmeli Muz Smoothie

Toplam 5 dk

Hazırlık - Pişirme 0 dk

2 kişilik

Kolay

~330 kcal

Açılış 4/10

F1st Ezmeli muz smoothie, süt ve yulafı yüksek enerjili, kremams bir ara öğün olur.

## Malzemeler

- 2 adet Muz
- 2 yemek kaşığı F1st Ezmeli
- 300 ml Süt
- 4 yemek kaşığı Yulaf

## Yapılış

1. Muzları dilimleyip blendera alın.
2. F1st Ezmeli, süt ve yulafı ekleyin.
3. Pürüzsüz kıvam için 45 saniye çekin.

### PÜF NOKTASI

Olgun muz kullanılmak üzere şeker eklemeyen tat dengesi yeterli olur.

### SERVIS ÖNERİSİ

Üzerine tarçını ince muz dilimleriyle servis edin.

## Alerjenler

Süt

Yer fıstığı

Gluten

Kuruyemiş