

# Hürmal F1st Ezmeli Smoothie

Toplam 8 dk

Hazırlama 8 dk · Pişirme 0 dk

2 kişilik

Kolay

~288 kcal

Açlık bar 3/10

Hürmal F1st Ezmeli smoothie, tatlı ve taze hurmaya yaslanan ve ara öğünde uzun süre tok tutan koyu kıvamlı bir içecektir.

## Malzemeler

- 4 adet Hurma
- 2 yemek kaşığı F1st Ezmesi
- 300 ml Süt
- 1 adet Muz

## Yapılış

1. Hürmaların çekirdeklerini çıkarın.
2. Tüm malzemeyi blendera alın.
3. Karşın 15 saniye çekip bekletmeden servis edin.

### PÜF NOKTASI

Hürmalar 5 dakika 115°C'de bekletmek blender yükünü azaltır.

### SERVIS ÖNERİSİ

Bardağın üstüne ince hurma parçalarını koyarak servis edin.

## Alerjenler

Yer fıstığı

Süt

Kuruyemiş