

Hürmal Muzlu Smoothie

Toplam 5 dk

Hazırlık - Pişirme 0 dk

2 kişilik

Kolay

~244 kcal

Açlık bar 10

Hurma ve muzlu bu yoğun smoothie, Orta Doğu damak tadındaki doğal tatlı soğuk bardakta toplar.

Malzemeler

- 2 adet Muz
- 6 adet Hurma
- 1.5 su bardağı Süt
- 1 yemek kaşığı Tahin

Yapılı

1. Hurmalardan çekirdekleri çıkarıp muzları parçalara bölün.
2. Muz, hurma, süt ve tahini blender haznesine birlikte alın.
3. Smoothieyi tamamen pürüzsüz olana kadar çekip soğuk servis edin.

PÜF NOKTASI

Hurmaları 15 dakika 110°C'de bekletirseniz blenderda daha hızlı çözülür.

SERVIS ÖNERİSİ

Soğuk bardağa döküp üstüne bir tutam tarçın serpin.

Alerjenler

Süt

Susam