

Hurmali Tahin Shake

Toplam 8 dk

Hazırlama - Pişirme 0 dk

2 kişilik

Kolay

~260 kcal

Açlık bar 3/10

Hurma ve tahin, sütle birleşince tatlı ihtiyacı bastırarak koyu ve tok bir shake ortaya çıkarır.

Malzemeler

- 8 adet Hurma
- 2 yemek kaşığı Tahin
- 300 ml Süt
- 1 su bardağı Buz

Yapılış

1. Hurmaların çekirdeklerini çıkarıp bütün içinde 10 dakika yumuşatın.
2. Yumuşayan hurmalar tahinle birlikte blender haznesine alın.
3. Buzu ekleyip içecek pürüzsüz ve soğuk olana kadar 30 saniye çekin.
4. Shake'i bardaga alıp bekletmeden servis edin.

PÜF NOKTASI

Hurmayı sıcak suda 5 dakika bekletmek blender işini kolaylaştırır.

SERVIS ÖNERİSİ

Üstüne susam serpip soğuk servis edin.

Alerjenler

Süt

Susam