

Mango Smoothie

Toplam 5 dk

Hazırlık - Pişirme 0 dk

2 kişilik

Kolay

~180 kcal

Açlık 13/10

Taze mango, yoğurt ve bal ile hazırlanan tropik smoothie.

Malzemeler

- 1 adet Mango
- 150 gr Yoğurt
- 1 yemek kaşığı Bal
- 100 ml Süt
- 4 adet Buz

Yapılış

1. 1 mangoyu soyup çekirdeğin iki yanından kesin ve iri küpler hazırlayın.
2. Mango, yarım muz, 250 ml portakal suyu ve 4 buzlu blendera alın.
3. 45 saniye pürüzsüz çekin, lif kalmaması için hemen yüksek bardakta servis edin.

PÜF NOKTASI

Dondurulmuş mango kullanırsanız buz eklemenize gerek kalmaz.

SERVIS ÖNERİSİ

Tahta tepsiye buzlu bardağın etrafına limon dilimleri ve taze nane saplarıyla süsleyin.

Alerjenler

Süt