

Moskova Ballı Kefir Smoothie

Toplam 11 dk

Hazırlama 10 dk · Pişirme 0 dk

2 kişilik

Kolay

~235 kcal

Açılış 12/10

Rus usulü ballı kefir smoothie, kefiri muz, bal ve yulafı çekerek ekşi tatlı şerir ve tok tutan bir kahvaltı içeceği hazırlar.

Malzemeler

- 2 su bardağı Kefir
- 1 adet Muz
- 1.5 yemek kaşığı Bal
- 3 yemek kaşığı Yulaf ezmesi
- 0.3 çay kaşığı Tarçın

Yapılış

1. Yulaf ezmesini kefirin içinde 5 dakika bekletin.
2. Kefir, yulaf ezmesi, muz ve balı blendera alın.
3. Karşılıklı 10 saniye pürüzsüz olana kadar çekin.
4. Tarçını serpip soğuk servis edin.

PÜF NOKTASI

Yulaf kefirde 5 dakika bekletmek içeceği daha kremamsı yapar.

SERVIS ÖNERİSİ

Soğuk bardakta tarçını serperek servis edin.

Alerjenler

Süt

Gluten