

Muzlu Tahinli Shake

Toplam 5 dk

Hazırlık - Pişirme 0 dk

2 kişilik

Kolay

~250 kcal

Açlık bar 3/10

Muz ve tahin bir araya geldiğinde tek bardakta hem tatlı hem de tok tutan bir ara öğün olur.

Malzemeler

- 2 adet Muz
- 2 yemek kaşığı Tahin
- 300 ml Süt
- 1 tatlı kaşığı Bal

Yapılış

1. Muzlar dilimleyip blendera alın.
2. Tahin ve sütü ekleyip çekin.
3. Tatlandırmak isterseniz bal ekleyip tekrar karıştırın.

PÜF NOKTASI

Dondurulmuş muz kullanırsanız shakeye ekstra buz eklemeye gerek kalmaz.

SERVIS ÖNERİSİ

Üzerine az tarçın serperek soğuk servis edin.

Alerjenler

Süt

Susam