

Orman Meyveli Kefir Smoothie

Toplam 6 dk

Hazırlama - Pişirme 0 dk

2 kişilik

Kolay

~185 kcal

Açlık bar 3/10

Kefirli orman meyveli smoothie, ekşi süt tadını donuk meyvelerle tok tutan bir içeceğe çevirir.

Malzemeler

- 300 ml Kefir
- 200 gr Donuk orman meyvesi
- 1 adet Muz
- 3 yemek kaşığı Yulaf

Yapılışı

1. Kefir, meyve, muz ve yulaf blendera alın.
2. Karşın 50 saniye çekin.
3. K1van koyuysa 2 yemek kaşığı kefir ekleyin.

PÜF NOKTASI

Donuk meyveyi çözdürmeden kullanın smoothie buz eklemeyin koyu kalır.

SERVIS ÖNERİSİ

Soğuk bardakta sunun, üstüne birkaç böğürtlen ve nane ekleyin.

Alerjenler

Süt

Gluten