

Vişneli Kefir Smoothie

Toplam 6 dk

Hazırlık - Pişirme 0 dk

2 kişilik

Kolay

~150 kcal

Açlık bar 10

Vişneli kefir smoothie, canlılığı ve sütlü dokusuyla antrenman sonrası için ferah bir bardak hazırlar.

Malzemeler

- 300 ml Kefir
- 180 gr Vişne
- 1 tatlı kaşık Bal
- 4 küp Buz

Yapılış

1. Vişne ve kalan malzemeleri blender kabına alın.
2. Karşılıklı 30-60 saniye pürüzsüz kıvamına kadar çekin.
3. İçeceğini soğuk bardaklara paylaşarak tüketmeden servis edin.

PÜF NOKTASI

Çekirdekli vişneyi önceden ayıklamak çiminde pürüz bırakmaz.

SERVIS ÖNERİSİ

Üzerine birkaç vişne koyarak soğuk servis edin.

Alerjenler

Süt