

Yaban Mersinli Yulaf Smoothie

Toplam 6 dk

Hazırlama 1 dk · Pişirme 0 dk

2 kişilik

Kolay

~184 kcal

Açlık bar 3/10

İsveç usulü yaban mersinli yulaf smoothie, yaban mersinini yoğurt ve yulafı buluşturarak tok tutan bir içecek yapar.

Malzemeler

- 1 su bardağı Yaban mersini
- 1 su bardağı Yoğurt
- 3 yemek kaşığı Yulaf
- 1 yemek kaşığı Bal
- 0.5 su bardağı Süt

Yapılış

1. Yulaf sütte 5 dakika bekletin.
2. Tüm malzemeyi blendera alın.
3. Pürüzsüz olana kadar çekip soğuk servis edin.

PÜF NOKTASI

Yulaf 5 dakika sütte bekletmek smoothie içinde pütürlü kalmasını azaltır.

SERVIS ÖNERİSİ

Yaban mersinli yulaf smoothie'yi soğuk bardakta sunup mor rengini karıştırmadan birakın.

Alerjenler

Süt

Gluten