

Yulafli Hurma Smoothie

Toplam 5 dk

Hazırlık - Pişirme 0 dk

2 kişilik

Kolay

~230 kcal

Açlık barış/10

Yulaf, hurma ve süt birlikte çekilince sabah hızla uyanılabilecek kadar enerji veren koyu kıvamlı bir smoothie çıkar.

Malzemeler

- 5 yemek kaşığı Yulaf ezmesi
- 6 adet Hurma
- 300 ml Süt
- 0.3 çay kaşığı Tarçın

Yapılışı

1. Yulaf süt içinde 5 dakika bekletin.
2. Hurmaları ekleyip blendera alın.
3. Karışımı pürüzsüz olana kadar çekin.

PÜF NOKTASI

Yulaf 5 dakika sütte bekletmek daha pürüzsüz bir içim sağlar.

SERVIS ÖNERİSİ

Üzerine birkaç yulaf tanesi serperek servis edin.

Alerjenler

Süt

Gluten