PETITE GOURMETS

AMERIKAN

Ananas Smoothie

Donmuş meyve ve portakal suyuyla ferahlatıcı vegan ananas smoothie tarifi. Sadece 10 dakikada mükemmel sağlıklı kahvaltı veya atıştırmalık!

10 min	10 min	1	Easy
HAZIRLIK	TOPLAM	PORSIYON	ZORLUK

Malzemeler

- 3 bardak portakal suyu
- 2 havuç
- 1 bardak ananas
- 1 muz

Yapılışı

1. **Malzemeleri hazırlayın**
   3 su bardağı donmuş ananas parçasını ve 2 donmuş muzu buzluktan çıkarın ve daha kolay karışması için 2-3 dakika oda sıcaklığında bekletip hafifçe yumuşamasını sağlayın.
2. Add 1 cup orange juice to your blender first, followed by 1 cup carrot juice.
3. **Blend smoothie**
   3 su bardağı donmuş ananas parçasını ve 2 donmuş muzu meyve sularıyla birlikte blender'a ekleyin.
4. Karışım tamamen pürüzsüz ve kremalı olana ve görünür meyve parçacıkları kalmayana kadar yüksek hızda 60-90 saniye karıştırın.
5. Tadına bakın ve gerekirse 1-2 yemek kaşığı bal, akçaağaç şurubu veya agave nektarı ekleyerek tatlılığı ayarlayın, ardından karışması için 10-15 saniye daha çırpın.
6. Hemen soğutulmuş bardağa dökün ve smoothie kalın ve soğukken hemen servis edin.

Besin Değerleri

308	4.2g	75g	0.9g	6g	65g	89mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LIF	ŞEKER	SODYUM

İpuçları

En iyi doku için donmuş meyve kullanın - buzun yapacağı gibi tatları sulandırmadan kalın, kremalı bir kıvam oluşturur.

Tatlılığı değerlendirmek için karıştırmadan önce ananasınızın tadına bakın. Çok olgun, tatlı ananaslar ek tatlandırıcıya ihtiyaç duymayabilir.

Blender'a önce sıvı malzemeleri, ardından donmuş meyveleri ekleyin. Bu, blender'ın daha verimli çalışmasına yardımcı olur.

Smoothie'niz çok kalınsa, istenen kıvama gelene kadar kademeli olarak sıvı ekleyin. Çok inceyse, daha fazla donmuş meyve ekleyin.

Smoothie'yi daha uzun soğuk tutmak için bardaklarınızı servis etmeden önce 10 dakika buzlukta soğutun.

Ekstra tropikal lezzet için bir damla hindistan cevizi özü ekleyin veya portakal suyu yerine hindistan cevizi suyu kullanın.

Donmuş meyveleri buzluk torbalarına bölerek smoothie paketleri hazırlayın - hazır olduğunuzda sadece sıvı ekleyip karıştırın.

Mümkün olduğunca taze sıkılmış portakal suyu kullanın, böylece şeker katkısı olmadan en parlak, en canlı lezzeti elde edersiniz.