

Çilekli Smoothie

Kolay çilekli smoothie tarifi! 5 dakikada hazırlanan sağlıklı ve kremesi çilekli smoothie.
Donmuş çilek, yoğurt ve muz ile.

5 min

HAZIRLIK

5 min

TOPLAM

2

PORSİYON

Easy

ZORLUK



Malzemeler

- 10 çilek
- 1 bardak yoğurt
- 1 bardak süt
- 1 çay kaşığı bal
- 1 muz

Yapılışı

- 1 Prepare the fruit**
Wash 10 frozen strawberries under cold running water and remove any green tops if present. Peel 1 banana and slice it into 1-inch pieces.
- 2** Add the prepared strawberries, banana slices, 1 cup yogurt, and 1 cup milk to your blender.
- 3** Add 1 teaspoon honey or sugar to the blender.

4

Blend the smoothie

Start blending on low speed for 10 seconds, then gradually increase to high speed. Blend for 60-90 seconds until the mixture is completely smooth and creamy with no visible fruit chunks.

5

Taste the smoothie and add more honey or sugar if needed for desired sweetness.

6

Serve

Pour the smoothie into 2 tall glasses and serve immediately while cold.

Besin Değerleri

162	6.5g	28g	1.5g	4g	24g	90mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LİF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Çilekleri kullanmadan önce mutlaka soğuk suda iyice yıkayın ve yeşil yapraklarını çıkarmayı unutmayın. Sadece olgun çilek seçin.

Tam yağlı süt ve yoğurt kullanın. Bu malzemeler smoothie'nize kremi kıvam kazandıracak ve doyurucu özellik katacaktır.

Tatlandırıcı miktarına dikkat edin. Önce az miktarda ekleyip tadına bakarak ayarlayın. Çilek ve muzun doğal şekeri genelde yeterli olur.

Smoothie'nize yarım donmuş muz eklemek, hem kıvamı kalınlaştırır hem de doğal tatlılık katar.

Blender'ı ilk önce düşük hızda çalıştırın, sonra yavaş yavaş hızı artırın. Bu şekilde malzemeler daha homojen karışır.

Servisten hemen önce hazırlayın. Smoothie bekledikçe kıvamı değişir ve rengi koyulaşır.

Protein değerini artırmak için bir çay kaşığı chia tohumu veya protein tozu ekleyebilirsiniz.

Daha serinletici bir effect için buz küpleri yerine donmuş muz dilimleri kullanın.