

Fıstık Ezmeli Kahve

Hindistan cevizi sütlü kremalı fıstık ezmeli kahve tarifi. Sağlıklı, enerji verici bir içecek için fındıksı ve kahve aromasının mükemmel karışımı, sadece 5 dakikada hazır.

5 min

HAZIRLIK

5 min

TOPLAM

2

PORSİYON

Easy

ZORLUK



Malzemeler

- 3 muz
- 2 yemek kaşığı fıstık ezmesi
- 2 yemek kaşığı espresso
- 1 bardak granola gevrek
- 1 bardak hindistan cevizi sütü

Yapılışı

1 Espresso Hazırlayın

Tercih ettiğiniz yöntemle 3 shot güçlü espresso demleyin ve 2 servis fincanına bölüştürün.

2 Fıstık Krema Bazını Yapın

Yüksek hızlı blendere 2 yemek kaşığı fıstık ezmesi ve 1 su bardağı hindistan cevizi sütü ekleyin. Topak kalmayacak şekilde tamamen pürüzsüz ve kremi olana kadar yüksek hızda 30-45 saniye karıştırın.

3

Karışımı Isıtın

Fıstık ezmesi karışımını küçük bir tencereye dökün ve sürekli karıştırarak orta-düşük ateşte buhar çıkaracak kadar sıcak olana kadar ama kaynatmadan 2-3 dakika ısıtın.

4

Birleştirin ve Servis Edin

Sıcak fıstık ezmesi karışımını her fincandaki espressonun üzerine dökün. Birleştirmek için kaşıkla nazikçe karıştırın ve sıcakken hemen servis edin.

Besin Değerleri

299

KALORI

9g

PROTEIN

8g

KARBONHIDRAT

26g

YAĞ

2g

LİF

4g

ŞEKER

55mg

SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Daha kolay karıştırma ve pürüzsüz doku için oda sıcaklığında doğal fıstık ezmesi kullanın.

Fıstık ezmesi ve süt kahve aromasını sulandıracağından espressonuzu güçlü demleme-yi unutmayın.

Karışımın çok hızlı soğumasını önlemek için hindistan cevizi sütünüzü karıştırmadan önce hafifçe ısıtın.

Ekstra tatlılık için işlenmiş şeker yerine çekirdeği çıkarılmış hurma ekleyin.

Karışım ayrılırsa, servis etmeden önce tekrar kısaca karıştırın ya da güçlü bir şekilde çırpın.

Çeşitlilik için badem ya da kaju gibi farklı fındık yağları deneyin.

Daha köpüklü doku için karıştırdıktan sonra el blenderi ya da süt köpürtücüsü kullanın.

Artan karışımı buzdolabında saklayın ve ayrılmayı önlemek için sık sık karıştırarak yavaşça ısıtın.