

Fıstık Ezmeli Smoothie

Fıstık ezmeli muzlu smoothie tarifi - protein dolu, glutensiz ve şeker içermeyen sağlıklı içecek. Sadece 5 dakikada hazır!

5 min

HAZIRLIK

5 min

TOPLAM

2

PORSİYON

Easy

ZORLUK



Malzemeler

- 1 elma
- 1 bardak muz
- 3 yemek kaşığı fıstık ezmesi
- 2 yemek kaşığı keten tohumu
- 1 bardak badem sütü
- 1 çay kaşığı vanilya özü
- 3 cube buz

Yapılışı

1 Prepare the fruit

Peel 1 apple and remove the core, then cut into small chunks. Peel 1 banana and slice into rounds. Place both fruits in a single layer on a parchment-lined tray and freeze until solid, about 2-3 hours.

2 Blend the smoothie

Add the frozen apple chunks, frozen banana slices, 1 cup plant-based milk, 3 tablespoons peanut butter, and 1 teaspoon vanilla extract to a high-speed blender.

3 Blend on high speed for 60-90 seconds until the mixture is completely smooth and creamy with no chunks remaining.

4 Check the consistency and adjust if needed - if too thick, add 2 tablespoons more milk and blend for 15 seconds. If too thin, add 3 ice cubes and blend until smooth.

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

Besin Değerleri

362	13g	45g	29g	8g	35g	72mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LİF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Doğal fıstık ezmesi kullanın - şeker ve yağ ilavesi olmayan, sadece fıstık içeren türleri tercih edin.

Meyveleri önceden hazırlayın - muzları ve elmaları dilimledikte parşömen kağıdı serili tepsilerde dondurun.

Blending sırası önemlidir - önce sıvıları, sonra yumuşak meyveleri, en son fıstık ezmesini ekleyin.

Kıvam ayarlaması için süt miktarını kontrol edin - kalın kıvam için az süt, akışkan doku için fazla süt kullanın.

Protein artışı için Yunan yoğurdu, chia tohumu veya protein tozu ekleyebilirsiniz.

Tatlandırma ihtiyacı duyarsanız hurma, bal veya akçaağaç şurubu gibi doğal seçenekleri kullanın.

Elmaların kararmaması için limonlu suda bekletin ve hemen dondurun.

Smoothie çok kalınsa buz veya su ekleyin, çok inceyse donmuş meyve miktarını artırın.