

Gençlik İksiri Yeşil Smoothie

İspanak, salatalık, elma suyu ve limonlu enerji verici Türk yeşil smoothie. 5 dakikada hazır mükemmel detoks içeceği. Sağlıklı ve ferahlatıcı!

5 min

HAZIRLIK

5 min

TOPLAM

1

PORSİYON

Easy

ZORLUK

Malzemeler

- 8 yemek kaşığı ıspanak
- 2 bardak elma suyu
- 0.5 salatalık
- 1 muz
- 0.5 limon
- 1 çay kaşığı taze kök zencefil
- 2 buz
- 8 yemek kaşığı pazı

Yapılışı

1 Malzemeleri hazırlayın

2 su bardağı bebek ıspanağı iyice yıkayın ve kağıt havlu ile tamamen kurulayın. 1 muzı soyun ve parçalar halinde kesin. 0,5 salatalığı 2,5 cm'lik parçalar halinde kesin. Taze zencefil kullanıyorsanız, 1 çay kaşığı kadar soyun ve kabaca doğrayın.

2 Add liquids to blender

Blender'inize önce 8 yemek kaşığı elma suyu dökün, bu bıçakların düzgün çalışmasına yardımcı olacak sıvı temel oluşturacak.

3 Yumuşak malzemeleri ekleyin

Muz parçalarını ve 1 çay kaşığı taze zencefili (kullanıyorsanız) blender'a ekleyin. Bu yumuşak malzemeler yapraklı yeşilliklerden önce eklendiğinde daha kolay karışacak.

4 Add remaining produce

Salatalık parçalarını ve 2 su bardağı bebek ıspanağının tamamını blender'a ekleyin. Hepsinin sığması için ıspanağı temiz ellerinizle nazikçe bastırın.

5 Blend until smooth

Karışım tamamen pürüzsüz ve canlı yeşil olana kadar, görünür sebze veya meyve parçası kalmayacak şekilde yüksek hızda 60-90 saniye karıştırın.

- 6 8 yemek kaşığı buz küpü ekleyin ve istenen kıvamı elde etmek ve soğutmak için 15-20 saniye daha karıştırın. En iyi lezzet ve beslenme değeri için uzun bardağa hemen dökün ve hemen servis yapın.

Besin Değerleri

370	4g	85g	1g	6g	70g	79mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LİF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Daha kalın ve kremi bir doku elde etmek için taze muz ve buz yerine donmuş muz parçaları kullanın, böylece lezzeti sulandırmazsınız.

Tarıftan daha az sıvı ile başlayın ve istediğiniz kıvama ulaşmak için yavaş yavaş ekleyin - her zaman inceltebilirsiniz ama kalınlaştırmak daha zordur.

İspanağı tamamen parçalanmasını sağlamak ve smoothie'nizde yapraklı parçalar kalmaması için karıştırırken yavaş yavaş ekleyin.

Eğer smoothie çok "yeşil" ya da toprak tadı veriyorsa, lezzet profilini canlandırmak için biraz daha limon suyu veya küçük bir parça taze zencefil ekleyin.

Malzemelerinizi bir gece önceden yıkayıp hazırlayın, buzdolabında saklayın böylece sabah smoothie'nizi hızlıca karıştırabilirsiniz.

Protein desteği için bir yemek kaşığı badem ezmesi, kenevir tohumu veya favori protein tozunuzu ekleyerek daha doyurucu ve tatmin edici hale getirin.

Taze zencefiliniz yoksa, 1/4 çay kaşığı toz zencefil ile değiştirebilirsiniz, ancak taze olanı daha iyi lezzet ve sindirim faydaları sağlar.

Limondaki asidin diş minesine etkisinden endişeleniyorsanız, smoothie'nizi pipet ile içerek dişlerle temasını minimize edin.