

Ispanak Smoothie

Muz ve yoğurtlu besleyici ıspanak smoothie'si. 5 dakikada hazır! Enerji ve sağlık için protein, vitamin ve antioksidanlarla dolu.

10 min

HAZIRLIK

10 min

TOPLAM

1

PORSİYON

Easy

ZORLUK



Malzemeler

- 0.5 bardak badem sütü
- 0.5 bardak yoėurt
- 3 bardak ıspanak
- 2 muz
- 1 ay kaşığı bal

Yapılışı

1 Tabanı hazırlayın

Blender'a önce 0,5 su bardağı süt d  k  n. 3 su bardağı taze ıspanak yaprağı ekleyin ve görünür yaprak parçası kalmayacak şekilde tamamen pürüzsüz olana kadar yüksek hızda 60-90 saniye karıştırın.

2

Blender'a 2 donmuş muz parçası ve 0,5 su bardağı Yunan yoğurdu ekleyin. Muz parçası kalmayacak şekilde karışım koyu ve kremsi olana kadar yüksek hızda 45-60 saniye karıştırın.

3 Karışıma 1 çay kaşığı bal ekleyin ve dahil etmek için 3-4 kez darbe verin. Tadına bakın ve daha fazla tatlılık tercih ediyorsanız daha fazla bal ekleyin.

4 Son karıştırma ve servis

Tüm malzemelerin tamamen birleştikten ve pürüzsüz olduğundan emin olmak için düşük hızda 15 saniye karıştırın. Hemen bardağa dökün ve servis yapın.

Besin Değerleri

285	12g	45g	8g	6g	35g	125mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHİDRAT	YAĞ	LİF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Taze muz yerine donmuş muz kullanarak, lezzeti sulandırabilecek buzlara ihtiyaç duymadan doğal olarak koyu, kremsi bir doku elde edin.

Blenderınızı önce sıvı malzemelerle başlatın, sonra ıspanağı ekleyin ve donmuş meyvelerle bitirin; bu şekilde eşit karışım sağlar ve bıçakların sıkışmasını önler.

Yeşil smoothie'lere yeniyseniz, sadece bir bardak ıspanakla başlayın ve damak tadınız sebze içeriğine alıştıkça yavaş yavaş üç bardağa çıkarın.

Lezzetleri canlandırmak ve oksidasyon engelleyerek canlı yeşil rengi korumaya yardımcı olmak için bir sıkım taze limon suyu ekleyin.

En kremsi sonuçlar için önce ıspanak ve sütü tamamen pürüzsüz olana kadar karıştırın, sonra kalan malzemeleri ekleyip tekrar karıştırın.

İspanağı biraz su veya sütle birlikte buz kalıplarında dondurun; böylece kolay karışan ve smoothie'nizi soğuk tutan tek porsiyon parçalar elde edersiniz.

Smoothie'niz çok toprak tadında geliyorsa, hurma, bir tutam vanilya özü veya az miktarda bal gibi doğal tatlı eklemelerle dengeyi sağlayın.

Hızlı sabah smoothie'leri için tüm kuru malzemeleri dondurucu torbalarında önceden porsiyonlayın — sadece sıvı ekleyip karıştırarak anında sağlıklı kahvaltı elde edin.