PETITE GOURMETS

AMERIKAN

Kiraz Badem Smoothie

5 dakikada hazır serinletici Kiraz Badem Smoothie tarifi. Kiraz, badem sütü, muz ve hindistan cevizi ile sağlıklı vegan smoothie - mükemmel kahvaltı içeceği.

5 min	5 min	1	Easy
HAZIRLIK	TOPLAM	PORSIYON	ZORLUK

Malzemeler

- 1.5 bardak kiraz
- 1 bardak badem sütü
- 1 muz
- 2 çay kaşığı kavrulmuş hindistan cevizi gevreği
- 2 buz

Yapılışı

1. **Meyveleri hazırlayın**
   Taze kullanıyorsanız 1,5 su bardağı kirazın çekirdeklerini ve saplarını çıkarın. 1 muzu soyun ve parçalara ayırın.
2. Hazırlanmış kirazları, muz parçalarını, 1 su bardağı badem sütünü ve 2 çay kaşığı hindistan cevizini blenderda ekleyin.
3. Karışım tamamen pürüzsüz ve kremsi olana ve görünür meyve parçası kalmayana kadar 60-90 saniye yüksek hızda karıştırın.
4. Kıvamını kontrol edin ve smoothie çok koyuysa her seferinde 1 yemek kaşığı badem sütü ekleyerek, her ekleme sonrası kısaca karıştırarak ayarlayın.
5. Soğutulmuş bardağa dökün ve hemen servis edin.

Besin Değerleri

320	6g	45g	15g	8g	35g	180mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LIF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Donmuş kirazları kullanarak buz küpü ile lezzeti sulandırmadan daha koyu, milkshake benzeri bir kıvam elde edin.

Taze kirazları bir gece önceden çekirdeğini çıkarıp buzdolabında saklayarak sabah zaman kazanın.

Ekstra kremsilik için muz dilimlerini önceden dondurun - smoothienizi inanılmaz derecede koyu ve doyurucu yapacaklar.

Daha az badem sütüyle başlayın ve istediğiniz kıvama ulaşana kadar yavaş yavaş ekleyin, çünkü farklı markalar kalınlık bakımından değişiklik gösterir.

Herhangi bir tatlandırıcı eklemeden önce tadına bakın - muz ve kirazdan gelen doğal şekerler çoğu damak zevki için yeterlidir.

Tüm malzemelerin tamamen pürüzsüz ve iyi karışmış olduğundan emin olmak için en az 60 saniye yüksek hızda karıştırın.

Ekstra serinletici bir deneyim için bardağınızı servis öncesi 10 dakika buzlukta soğutun.

Daha kolay karıştırma için malzemeleri en serttan en yumuşağa doğru sırayla ekleyin - önce donmuş meyve, sonra muz, hindistan cevizi ve en son sıvıyı.