

Muzlu Smoothie

5 dakikada hazır kremalı muz smoothie tarifi! Donmuş muz, süt, yoğurt ve bal ile yapılır. Mükemmel sağlıklı kahvaltı veya atıştırmalık.

5 min

HAZIRLIK

5 min

TOPLAM

1

PORSİYON

Easy

ZORLUK



Malzemeler

- 1 muz
- 1 portakal
- 1 bardak yoğurt
- 1 bardak süt
- 1 çay kaşığı bal

Yapılışı

1 Malzemeleri hazırla

1 donmuş muz dondurucudan çıkarın ve daha kolay karışması için 2-3 dakika hafifçe yumuşaması için bekletin.

2 1 taze portakalı soyun ve çekirdeklerini çıkararak 6-8 parçaya kabaca doğrayın.

3

Blend smoothie

Add 1 cup milk to blender first, followed by 1 cup yogurt.

4

Yumuşamış donmuş muz parçalarını ve portakal parçalarını blender'a ekleyin.

5

Tamamen pürüzsüz olana ve parçacık kalmayana kadar yüksek hızda 60-90 saniye karıştırın.

6

1 çay kaşığı bal ekleyin ve iyice karışana kadar 15 saniye daha karıştırın.

7

Tadına bakın ve çok kalınsa süt, çok inceyse donmuş muz ekleyerek kıvamı ayarlayın, her ilaveden sonra kısaca karıştırın.

8

Serve

Smoothie'yi soğutulmuş bardağa dökün ve soğukken hemen servis yapın.

Besin Değerleri

287

KALORI

11g

PROTEIN

58g

KARBONHIDRAT

3g

YAĞ

4g

LİF

48g

ŞEKER

116mg

SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Smoothie'nizde maksimum tatlılık ve en iyi lezzet profili için kahverengi noktaları olan fazla olgun muzları kullanın.

Muzları önce parşömen kağıt üzerinde dilimler halinde dondurun, sonra birbirine yapışmalarını önlemek için torbalarda saklayın.

Smoothie'nizin son kıvamını kontrol etmek için daha az sıvıyla başlayın ve karıştırırken yavaş yavaş ekleyin.

Mükemmel soğuk sıcaklığa ulaşırken lezzet yoğunluğunu korumak için buz küpleri yerine donmuş meyveler ekleyin.

Blender motorunuza yükü azaltmak için önce sıvı malzemeleri karıştırın, sonra donmuş meyveleri ekleyin.

Hafta boyunca hızlı sabah hazırlığı için önceden porsiyonlanmış smoothie malzemelerini dondurucu torbalarında saklayın.

Malzemelerin yapışmasını önlemek ve temizliği kolaylaştırmak için blender'ınızı kullandıktan hemen sonra durulayın.