PETITE GOURMETS

AMERIKAN

Muzlu Smoothie

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

5 min	5 min	1	Easy
HAZIRLIK	TOPLAM	PORSIYON	ZORLUK

Malzemeler

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

Yapılışı

1. **Malzemeleri hazırla**
   1 donmuş muzu 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	11g	58g	3g	4g	48g	116mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LIF	ŞEKER	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.