

Vegan Pancarlı Smoothie Bowl

Besin değerleri yüksek, canlı vegan pancar smoothie kasesi. Pancar, böğürtlen, muz ve chia tohumu ile sağlıklı kahvaltı için 15 dakikada hazır.

15 min

HAZIRLIK

15 min

TOPLAM

1

PORSİYON

Easy

ZORLUK

Malzemeler

- 1 bardak böğürtlen
- 1 pancar
- 1 muz
- 1 yemek kaşığı chia
- 2 yemek kaşığı ıspanak
- 1 bardak hindistan cevizi sütü

Yapılışı

1 Pancarı hazırlayın

1 taze pancarın kabuğunu soyun ve daha kolay karıştırma için 2.5 cm'lik küpler halinde kesin.

2 Smoothie tabanını karıştırın

Küp şeklinde kesilmiş pancar, 1 donmuş muz, 1 su bardağı donmuş yaban mersini, 1 yemek kaşığı chia tohumu ve 2 yemek kaşığı ıspanağı yüksek hızlı blender'a ekleyin.

3 1 su bardağı bitki sütü dökün ve yumuşak dondurma kıvamında tamamen pürüzsüz ve kalın olana kadar 90-120 saniye yüksek hızda karıştırın.

4 Blender kapağını kaldırarak kıvamı kontrol edin - karışım kaşıkla alındığında şeklini korumalı ama yine de kremesi olmalıdır. Çok kalınsa birer yemek kaşığı bitki sütü, çok inceyse daha fazla donmuş meyve ekleyin.

5 Serve

Smoothie'yi soğutulmuş bir kaseye dökün ve granola, taze böğürtlen veya kuruyemiş gibi istediğiniz soslarla hemen servis edin.

Besin Değerleri

381

KALORI

8g

PROTEIN

45g

KARBONHIDRAT

17g

YAĞ

12g

LİF

32g

ŞEKER

105mg

SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

En kremsi doku için donmuş muz kullanın — doğal dondurma tabanı görevi görür.

Düşündüğünüzden daha az sıvıyla başlayın; istediğiniz kıvam için her zaman daha fazla ekleyebilirsiniz.

Taze pancarla çalışırken ellerinizi ve çalışma yüzeyinizi lekelemesini önlemek için eldiven takın.

Özellikle çiğ pancar kullanırken tamamen pürüzsüz bir doku elde etmek için en az 60 saniye yüksek hızda karıştırın.

Smoothie kaseniz hazırlanırken erimemesi için karıştırmadan önce sosları hazırlayın.

Yeşil smoothie'lere yeniyseniz ıspanağı yavaş yavaş ekleyin — bir avuçla başlayıp zamanla artırın.

Ekstra protein için karıştırma sırasında bir yemek kaşığı fındık ezmesi veya bitki bazlı protein tozu ekleyin.

Smoothie'yi daha uzun süre soğuk tutmak için servis etmeden önce kasenizi 10 dakika dondurucuda soğutun.