

Sağlıklı Acai Bowl

Dondurulmuş meyveler, muz ve hindistan cevizi sütü ile sağlıklı acai bowl tarifi.

Antioksidan ve besin maddesi dolu 5 dakikalık süper gıda kahvaltısı.

10 min

HAZIRLIK

10 min

TOPLAM

1

PORSİYON

Easy

ZORLUK



Malzemeler

- 1 paket acai püresi
- 1 muz
- 1 bardak ahududu
- 1 bardak hindistan cevizi sütü
- 1 bardak yoğurt

Yapılışı

1 Dondurulmuş malzemeleri hazırlayın

1 muzı (dilimlenmiş) ve 1 su bardağı karışık meyveyi tamamen katı olana kadar en az 2 saat veya gece boyunca dondurucuya koyun. Taze meyve kullanıyorsanız, bu adım doğru kalın doku için gereklidir.

- 2 Tabanı karıştırın**

Blender'ınıza önce 1 su bardağı hindistan cevizi sütü ve 1 su bardağı yoğurt ekleyin. 1 paket dondurulmuş acai püresi, dondurulmuş muz dilimleri ve dondurulmuş karışık meyveleri ekleyin.
- 3**

Karışım yumuşak dondurma gibi tamamen pürüzsüz ve kalın olana kadar yüksek hızda 60-90 saniye karıştırın. Gerektiğinde durup kenarları kazıyın.
- 4**

Kıvamı kontrol edin ve gerekirse ayarlayın. Karıştırmak için çok kalınsa, her seferinde 1 yemek kaşığı hindistan cevizi sütü ekleyin. Çok inceyse, daha fazla dondurulmuş meyve ekleyin ve kısaca tekrar karıştırın.
- 5 Serve immediately**

Kalın acai karışımını soğutulmuş bir kaseye dökün. Üzerine tercihinize göre chia tohumu, dilimlenmiş badem, taze meyve, hindistan cevizi gevreği ve granola ekleyin.

Besin Değerleri

369	13.5g	45g	20.3g	12g	32g	58mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LİF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

En pürüzsüz kıvam için yüksek güçlü blender kullanın. Blender'ınız zorlanıyorsa, dondurulmuş malzemeleri karıştırmadan önce 2-3 dakika çözölmeye bırakın.

Kalın, dondurma benzeri dokuyu elde etmek için her zaman dondurulmuş meyve kullanın. Taze meyve kasenizi çok ince ve sulu yapar.

Blender'ın her şeyi pürüzsüz bir şekilde işlemesine yardımcı olmak için önce sıvı malzemelerle başlayın, sonra dondurulmuş meyveleri ekleyin.

Karışımı aşırı karıştırmayın, bu onu çok sıvı yapabilir. Gerektiğinde darbe verin ve kenarları kazıyın.

Doğal tatlılık için olgun, tatlı muzlar seçin ve onları önceden soyulmuş ve dilimlenerek dondurucu torbalarında dondurun.

Kaseniz çok kalınsa, her seferinde bir yemek kaşığı sıvı ekleyin. Çok inceyse, daha fazla dondurulmuş meyve veya bir avuç buz ekleyin.

Taban mükemmel kıvamda iken hemen servis edebilmek için karıştırmadan önce tüm süslemeleri hazırlayın.

Vegan seçenekler için bitki bazlı süt ve yoğurt alternatifleri kullanın, balın yerine akçaağaç şurubu veya agav nektarı kullanın.

