PETITE GOURMETS

AMERIKAN

Ejder Meyveli Smoothie

Sağlıklı ve lezzetli ejder meyveli smoothie tarifi. Tropik meyveler ve chia tohumu ile vitamin dolu, 5 dakikada hazır içecek.

5 min	5 min	1	Easy
HAZIRLIK	TOPLAM	PORSIYON	ZORLUK

Malzemeler

- 2 bardak ejder meyvesi
- 1 bardak ahududu
- 1 bardak böğürtlen
- 150 g süzme yoğurt
- 1 bardak badem sütü
- 2 yemek kaşığı chia
- 1 çay kaşığı lime suyu
- 1 çay kaşığı toz zencefil

Yapılışı

1. **Prepare the dragon fruit**

   Cut 1 dragon fruit in half lengthwise. Scoop out the flesh with a spoon and place in a bowl, discarding the skin.

2. **Prepare the chia seeds**

   Place 2 tablespoons chia seeds in a small bowl with 3 tablespoons water. Stir well and let sit for 5 minutes until the seeds form a gel-like consistency.

3. **Add ingredients to blender**

   Add the dragon fruit flesh, 1 cup raspberries, 1 cup blackberries, 150g plain Greek yogurt, the soaked chia seeds, 2 tablespoons fresh lemon juice, and 1 teaspoon grated fresh ginger to a blender.

4. **Blend the mixture**

   Blend on high speed for 30-45 seconds until the fruit is completely pureed and the mixture is smooth.

5. **Add liquid and adjust consistency**

   Add 1 cup unsweetened almond milk and blend for another 15-20 seconds. If the smoothie is too thick, add more almond milk 2 tablespoons at a time until you reach your desired consistency.

6. **Serve**

   Pour the smoothie into a chilled glass and serve immediately. Garnish with extra chia seeds, fresh berries, or chopped nuts if desired.

Besin Değerleri

284	11g	45g	8g	12g	28g	122mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LIF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Daha yoğun bir smoothie için donmuş meyve kullanın. Bu aynı zamanda buzlu bir içecek elde etmenizi sağlar ve ek buz kullanma ihtiyacını ortadan kaldırır.

Chia tohumlarını 15 dakika önceden suda bekletirseniz, smoothie'nin dokusunu daha kremsi hale getirir ve sindirimi kolaylaştırır.

Ejder meyvesi alırken olgunluk seviyesine dikkat edin. Hafif bastırdığınızda yumuşak veren, parlak pembe renkli meyveler en iyisidir.

Smoothie'nin tatlılığını doğal şekerlerle ayarlayın. Hurma, muz veya biraz bal kullanarak yapay tatlandırıcılardan kaçının.

Protein değerini artırmak için 1 yemek kaşığı protein tozu veya 2 yemek kaşığı Yunan tipi yoğurt ekleyin.

Blender kabının kenarlarını spatulayla kazımayı unutmayın. Bu, tüm malzemelerin eşit şekilde karışmasını sağlar.

Smoothie'yi cam kavanozlarda saklayarak buzdolabında 2 gün taze tutabilirsiniz. Servis öncesi iyice çalkalayın.

Garnish olarak dilimlenmiş ejder meyvesi, chia tohumu veya çilek dilimleri kullanarak görsel sunumu zenginleştirin.