PETITE GOURMETS

AMERIKAN

Vegan Çikolatalı Milkshake

Kolay vegan çikolatalı milkshake tarifi. Donmuş muz, kakao tozu ve bitki sütü ile 5 dakikada hazırlanan kremsi ve lezzetli içecek.

5 min	5 min	2	Easy
HAZIRLIK	TOPLAM	PORSIYON	ZORLUK

Malzemeler

- 3 muz
- 3 bardak badem sütü
- 1 yemek kaşığı kakao
- 1 yemek kaşığı akçaağaç şurubu
- 1 çay kaşığı vanilya özü

Yapılışı

1. **Prepare ingredients**
   Add 3 frozen bananas, 3 cups plant-based milk, 1 tablespoon cocoa powder, 1 tablespoon maple syrup, and 1 teaspoon vanilla extract to a high-speed blender.
2. Blend on low speed for 30 seconds to break up the frozen bananas and prevent the mixture from jamming the blender blades.
3. Increase to high speed and blend for 60-90 seconds until the mixture is completely smooth and creamy with no visible banana chunks.
4. Taste and adjust sweetness by adding more maple syrup if desired, blending briefly to combine.
5. **Serve**
   Pour immediately into 2 chilled glasses and serve right away for the best thick, creamy texture.

Besin Değerleri

219	3.2g	52g	1.8g	6g	38g	72mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LIF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

En kaliteli kakao tozu kullanarak daha zengin bir çikolata aroması elde edin.

Muzları en az bir gece önceden dondurun, bu sayede daha kremsi ve soğuk bir milkshake hazırlayabilirsiniz.

Daha protein açısından zengin bir içecek için 2 yemek kaşığı badem ezmesi veya vegan protein tozu ekleyin.

Milkshake çok yoğunsa biraz daha bitki sütü, çok inceyse donmuş muz ekleyerek kıvamını ayarlayın.

Akçaağaç şurubu yerine 1 adet hurma kullanarak doğal bir tatlandırıcı tercih edebilirsiniz.

Bardakları servis etmeden bir saat önce buzdolabında soğutarak daha serinletici bir deneyim yaşayın.

Vegan barista sütü kullanarak profesyonel kafeler gibi kremsi bir kıvam yakalayabilirsiniz.

Servisten hemen önce hazırlayın, çünkü zamanla kıvamı değişebilir ve daha az kremsi hale gelebilir.