

Avokadolu Muzlu Smoothie

Süre: 5 Dakika dk

Tarif:

>> **Hazırlık Süresi:** 5 Dakika
>> **Pişirme Süresi:** Yok
>> **Kaç Kişilik:** 2 Kişilik

Malzemeler:

- 1 adet olgun avokado
- 1 adet muz
- 1 su bardağı süt (veya badem sütü)
- 1 tatlı kaşığı bal veya akçaağaç şurubu
- 1 çay kaşığı vanilya özütü (isteğe bağlı)
- 1 su bardağı buz küpleri

Yapılışı:

1. Malzemeleri Hazırlama

- Avokadoyu ikiye bölüp çekirdeğini çıkarın, iç kısmını kaşıkla çıkararak blender'a koyun.
- Muzu doğrayın ve diğer malzemelerle birlikte blender'a ekleyin.

2. Blender'dan Geçirme

- Tüm malzemeleri pürüzsüz hale gelene kadar **1-2 dakika** yüksek hızda karıştırın.
- Daha akışkan bir kıvam isterseniz biraz daha süt ekleyebilirsiniz.

3. Servis

- Smoothie'yi bardaklara dökün.
- Üzerini muz dilimleri veya avokado parçaları ile süsleyerek servis yapın.

>> **İpucu:** Daha proteinli bir smoothie için **1 yemek kaşığı fıstık ezmesi veya 1 ölçek protein tozu ekleyebilirsiniz**. Ayrıca **birkaç ıspanak yaprağı ekleyerek ekstra besleyici hale getirebilirsiniz**.

Kiraz'ın Mutfağı