Elmalı Kefir Smoothie

Süre: 10 Dakika dk

Tarif:

>> **Hazırlık Süresi:** 10 dakika
>> **Pişirme Süresi:** 0 dakika
>> **Kaç Kişilik:** 2 kişilik

Malzemeler:

- 2 su bardağı kefir
- 1 yeşil elma
- 1 küçük muz
- 2 yemek kaşığı yulaf ezmesi
- 1/2 çay kaşığı tarçın
- 1 tatlı kaşığı bal
- 4 buz küpü
- 1 yemek kaşığı limon suyu

Alerjen Uyarısı:

⚠ **İçerir:** Süt ürünleri ve gluten içeren tahıllar.

Ön Hazırlık:

Elmayı yıkayıp çekirdek yatağını çıkarın ve kabuğuyla küçük parçalar kesin. Limon suyunu ölçün; kefir, muz, yulaf, tarçın ve balı soğuk kullanıma hazır edin. Buzları son aşamaya kadar ayırın.

Servis Önerisi:

Soğuk bardaklarda tarçın ve ince elma dilimiyle hemen servis edin.

Yapılışı:

1. Meyveyi hazırlayın:

- Elmanın çekirdeğini çıkarıp kabuğuyla küçük parçalar kesin.
-

2. Tabanı karıştırın:

- Kefir elma muz yulaf bal tarçın ve limonu blendera alın.
- Limon suyu elmanın kararmasını yavaşlatır; karışımı bekletmeden blendera alın.

Kiraz'ın Mutfağı

3. Pürüzsüzleştirin:

- Karışımı homojen ve akışkan olana kadar yüksek devirde çekin.
-

4. Soğuk servis edin:

- Buzları ekleyip kısa süre yeniden çalıştırarak bardaklara paylaştırın.
- Smoothie köpüğü sönmeden blenderdan çıkar çıkmaz servis edin.

Pişme ve Kıvam Kontrolü:

Bu tarifte pişirme yoktur. Elma ve yulaf tamamen çekilip kefirle pürüzsüz birleşmeli; karışım fazla köpürmeden akışkan kıvam almalıdır. Limonun ekşiliğini balın tatlılığıyla dengeleyip buz eklenince hemen servis edin.

Saklama:

Kefirli smoothie'yi taze hazırlayıp içmek en iyi kıvamı verir. Artanı iki saat içinde kapalı kapta buzdolabına alın ve bir gün içinde tüketin; elma dibe çökebileceği için servis öncesinde çalkalayın.

>> **İpucu:** Kefiri uzun süre blenderda tutmamak fazla köpürmesini önler.

Kiraz'ın Mutfağı