

Smoothie Bowl

Süre: 5 Dakika dk

Tarif:

>> **Hazırlık Süresi:** 5 dakika
>> **Kaç Kişilik:** 2 kişilik

Malzemeler:

Smoothie İçin:

- 1 adet muz (dilimlenmiş, dondurulmuş)
- 1/2 su bardağı çilek (dondurulmuş)
- 1/2 su bardağı yaban mersini (isteğe bağlı, dondurulmuş)
- 1/2 su bardağı süt (badem, hindistan cevizi veya normal süt)
- 1 yemek kaşığı bal veya akçaağaç şurubu (isteğe bağlı)

Üzeri İçin:

- 1/2 adet muz (dilimlenmiş)
- 1/4 su bardağı granola
- 1 yemek kaşığı chia tohumu veya keten tohumu
- 1 yemek kaşığı rendelenmiş hindistan cevizi
- 1 yemek kaşığı doğranmış badem veya fındık

Yapılışı:

1. Smoothie Hazırlama:

- Blender’a dondurulmuş muz, çilek, yaban mersini ve sütü ekleyin.
- Pürüzsüz bir kıvam alana kadar çekin.
- Tatlılık için bal veya akçaağaç şurubu ekleyerek karıştırın.

2. Servis:

- Karışımı bir kaseye alın.
- Üzerine dilimlenmiş muz, granola, chia tohumu, hindistan cevizi ve badem ekleyin.
- Hemen servis edin.

>> **İpucu:** Daha yoğun bir kıvam için **blendera bir avuç ıspanak veya avokado ekleyebilirsiniz**.

Kiraz'ın Mutfağı