

Çilekli Kefir Smoothie

Süre: 5 Dakika dk

Tarif:

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

Malzemeler:

- 1 su bardağı kefir
- 1 su bardağı taze çilek
- 1 adet muz (kıvam için)
- 1 yemek kaşığı bal veya akçaağaç şurubu (tatlandırmak için)
- 1 çay kaşığı vanilya özütü (isteğe bağlı)
- 1 yemek kaşığı yulaf (daha besleyici olması için, isteğe bağlı)
- 1 su bardağı buz küpleri

Yapılışı:

1. Malzemeleri Karıştırma

- Çilekleri yıkayıp saplarını ayıklayın.
- Muzu doğrayın ve tüm malzemeleri blender'a koyun.

2. Blender'dan Geçirme

- Tüm malzemeleri pürüzsüz hale gelene kadar **1-2 dakika** karıştırın.
- Eğer daha sıvı bir kıvam isterseniz biraz daha kefir ekleyebilirsiniz.

3. Servis

- Smoothie'yi bardaklara dökün.
- Üzerine dilimlenmiş çilek veya yulaf serperek servis edin.

>> **İpucu:** Daha yoğun bir kıvam için **dondurulmuş çilek kullanabilirsiniz**. Ayrıca **birkaç yaprak taze nane ekleyerek ferahlatıcı bir aroma elde edebilirsiniz**.

Kiraz'ın Mutfağı