

Kakaolu Fındıklı Protein Smoothie

Süre: 5 Dakika dk

Tarif:

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

Malzemeler:

- 1 su bardağı süt (veya bitkisel süt)
- 1 adet muz
- 1 yemek kaşığı kakao tozu (şekersiz)
- 1 yemek kaşığı fındık ezmesi (veya 8-10 kavrulmuş fındık)
- 1 tatlı kaşığı bal veya hurma özü
- 1 ölçek çikolatalı protein tozu (isteğe bağlı)
- 1/2 su bardağı buz küpleri
- Üzeri için: Rendelenmiş bitter çikolata veya kıyılmış fındık

Kiraz'ın Mutfağı

Yapılışı:

1. Malzemeleri Hazırlama

- Muzu doğrayın.
- Tüm malzemeleri blender'a koyun.

2. Blender'dan Geçirme

- Pürüzsüz ve yoğun bir kıvam elde edene kadar **1-2 dakika** yüksek hızda karıştırın.
- Daha akışkan bir kıvam isterseniz süt miktarını artırabilirsiniz.

3. Servis

- Smoothie’yi bardaklara dökün.
- Üzerine rendelenmiş bitter çikolata veya kıyılmış fındık serperek servis yapın.

>> **İpucu:** Daha yoğun bir tat için **birkaç parça bitter çikolatayı doğrudan smoothie içine ekleyip blender’dan geçirebilirsiniz**. Ayrıca **fıstık ezmesiyle de farklı bir lezzet yakalayabilirsiniz**.

Kiraz’ın Mutfağı