Muzlu Yulaflı Smoothie

Süre: 10 Dakika dk

Tarif:

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

Malzemeler:

- 2 olgun muz
- 2 su bardağı süt
- 4 yemek kaşığı yulaf ezmesi
- 1 yemek kaşığı fıstık ezmesi
- 1/2 çay kaşığı tarçın
- 1 tatlı kaşığı bal
- 6 buz küpü

Alerjen Uyarısı:

⚠ **İçerir:** Gluten içeren tahıllar, süt ve süt ürünleri, yer fıstığı.

Ön Hazırlık:

Muzları soyup iri parçalara bölün. Yulafı beş dakika bekletmek için sütün yarısını ayırın; kalan süt, fıstık ezmesi, tarçın, bal ve buz küplerini ölçün. Blender haznesinin temiz ve kuru olduğundan emin olun.

Servis Önerisi:

Üzerine tarçın serperek hemen servis edin.

Kiraz'ın Mutfağı

Yapılışı:

1. Yulafı yumuşatın:

- Yulafı sütün yarısıyla beş dakika bekletin.
-

2. Malzemeleri ekleyin:

- Muz, kalan süt, fıstık ezmesi, tarçın ve balı blendera alın.
- Bal ve tarçının karışıma eşit dağıldığını kontrol edin.

3. Çekim yapın:

- Karışımı tamamen pürüzsüz olana kadar yüksek devirde çalıştırın.
-

4. Soğutun:

- Buz küplerini ekleyip kısa süre daha karıştırın.
- Buzlar dağılınca blenderı durdurun; uzun süre çekmek smoothie'yi fazla köpürtebilir.

Pişme ve Kıvam Kontrolü:

Bu tarifte pişirme yoktur. Yulaf sütü çekince yumuşamalı; blenderdan çıkan smoothie pürüzsüz, içilebilir ve çok sulu olmayan bir kıvamda olmalıdır. Muzun tatlılığına göre balı tadına bakarak ayarlayın.

Saklama:

Sütlü smoothie en iyi taze hazırlanıp hemen içildiğinde olur. Artanı iki saat içinde kapalı bir kaba alıp buzdolabında saklayın ve bir gün içinde tüketin; servis öncesi çalkalayın, oda sıcaklığında bekletmeyin.

>> **İpucu:** Dondurulmuş muz kullanırsanız daha yoğun kıvam için buz miktarını azaltın.

Kiraz'ın Mutfağı