

Bal Kabaklı Smoothie

Kremli bal kabaklı smoothie tarifi. Bal kabaklı püresi, badem sütü ve doğal tatlandırıcılar ile hazırlanan sağlıklı içecek. 5 dakikada hazır!

5 min

HAZIRLIK

5 min

TOPLAM

1

PORSİYON

Easy

ZORLUK

Bal Kabaklı Smoothie

Malzemeler

- 1 banana
- 3 cup almond milk
- 1 tbsp maple syrup
- 1 tbsp peanut butter
- 1 cup pumpkin

Yapılışı

- Prepare the frozen banana**
Peel and slice 1 banana into rounds. Place slices on a plate and freeze for at least 2 hours until completely frozen solid.
- Blend the smoothie**
Add 3 cups almond milk to your blender first. Add 1 cup pumpkin puree, the frozen banana slices, and 1 tablespoon maple syrup.
- Add 1 tablespoon peanut butter if using. Blend on high speed for 60-90 seconds until completely smooth and creamy with no visible chunks.
- Check the consistency by stopping the blender and examining the mixture. If too thick, add 2-3 tablespoons more almond milk and blend 15 seconds more.
- Pour the smoothie into a tall glass. Serve immediately while cold and frothy, optionally topped with a sprinkle of cinnamon.

İpuçları

Balkabaklı smoothie'nizi pişirecekseniz, fırında 200°C'de 45 dakika kavrularak daha yoğun lezzet elde edebilirsiniz.

Daha kremli bir doku için donmuş muz kullanın. Muz aynı zamanda doğal tatlandırıcı görevi de görür.

Smoothie'yi hazırlarken önce sıvı malzemeleri, sonra katı malzemeleri blenderda karıştırın. Bu şekilde daha homojen bir karışım elde edersiniz.

Baharatlar önceden karıştırılarak 'pumpkin spice' karışımı hazırlanabilir ve her seferinde kullanılabilir.

Smoothie'nin kıvamını ayarlamak için buz yerine donmuş meyve kullanın, böylece lezzet seyrelmez.

Protein de?erini art?rmak i?in 1 yemek ka??? chia tohumu ekleyin ve 5 dakika bekletin, tohumlar ?i?erek kremsi doku sa?lar.

Tatland?r?c? olarak hurma kullan?yorsan?z, önceden ?l?k suda yumu?atarak ekleyin, böylece daha kolay kar???r.

Smoothie'yi mason jar'larda haz?rlay?p buzdolab?nda saklayabilirsiniz, böylece haftan?n ba???nda haz?rl?k yaparak zaman kazanabilirsiniz.