

Çilekli Smoothie

Kolay çilekli smoothie tarifi! 5 dakikada hazırlanan salıklı ve kremli çilekli smoothie. Donmuş çilek, yoğurt ve muz ile.

5 min

HAZIRLIK

5 min

TOPLAM

2

PORSİYON

Easy

ZORLUK

Çilekli Smoothie

Malzemeler

- 10 strawberry
- 1 cup plain yogurt
- 1 cup milk
- 1 tsp honey
- 1 banana

Yapılışı

- Prepare the fruit**

Wash 10 frozen strawberries under cold running water and remove any green tops if present. Peel 1 banana and slice it into 1-inch pieces.
- Add the prepared strawberries, banana slices, 1 cup yogurt, and 1 cup milk to your blender.
- Add 1 teaspoon honey or sugar to the blender.
- Blend the smoothie**

Start blending on low speed for 10 seconds, then gradually increase to high speed. Blend for 60-90 seconds until the mixture is completely smooth and creamy with no visible fruit chunks.
- Taste the smoothie and add more honey or sugar if needed for desired sweetness.
- Serve**

Pour the smoothie into 2 tall glasses and serve immediately while cold.

İpuçları

Çilekleri kullanmadan önce mutlaka soğuk suda iyice yıkayın ve yeşil yaprakları çikarmayı unutmayın. Sadece olgun çilek seçin.

Tam yağı süt ve yoğurt kullanın. Bu malzemeler smoothie'nize kremli kıvam kazandıracak ve doyurucu özellik katacaktır.

Tatlandırıcı miktarına dikkat edin. Önce az miktarda ekleyip tadına bakarak ayarlayın. Çilek ve muzun doğal şekeri genelde yeterli olur.

Smoothie'nize yarım donmuş muz eklemek, hem kıvamı kalınlattırır hem de doğal tatlılık katar.

Blender'ı ilk önce düşük hızda alıtırın, sonra yavaş yavaş hızı artırın. Bu şekilde malzemeler daha homojen karışır.

Servisten hemen önce hazırlayın. Smoothie bekledikçe kıvamı değir ve rengi koyulaşır.

Protein değerini artırmak için bir çay kaşık chia tohumu veya protein tozu ekleyebilirsiniz.

Daha serinletici bir effect için buz küpleri yerine donmuş muz dilimleri kullanın.