

F?st?k Ezmeli Smoothie

F?st?k ezmeli muzlu smoothie tarifi - protein dolu, glutensiz ve ?eker i?ermeyen sa?l?kl? i?ecek. Sadece 5 dakikada haz?r!

5 min

HAZIRLIK

5 min

TOPLAM

2

PORSIYON

Easy

ZORLUK

F?st?k Ezmeli Smoothie

Malzemeler

- 1 apple
- 1 cup banana
- 3 tbsp peanut butter
- 2 tbsp flax seed
- 1 cup almond milk
- 1 tsp vanilla extract
- 3 cube ice

Yap?l???

- Prepare the fruit**

Peel 1 apple and remove the core, then cut into small chunks. Peel 1 banana and slice into rounds. Place both fruits in a single layer on a parchment-lined tray and freeze until solid, about 2-3 hours.
- Blend the smoothie**

Add the frozen apple chunks, frozen banana slices, 1 cup plant-based milk, 3 tablespoons peanut butter, and 1 teaspoon vanilla extract to a high-speed blender.
- Blend on high speed for 60-90 seconds until the mixture is completely smooth and creamy with no chunks remaining.
- Check the consistency and adjust if needed - if too thick, add 2 tablespoons more milk and blend for 15 seconds. If too thin, add 3 ice cubes and blend until smooth.
- Pour the smoothie into 2 glasses and serve immediately while cold and thick.

?pu?lar?

Do?al f?st?k ezmesi kullan?n - ?eker ve ya? ilavesi olmayan, sadece f?st?k i?eren t?rleri tercih edin.

Meyveleri önceden haz?rlay?n - muzlar? ve elmalar? dilimledikte par?ömen ka??d? serili tepsilerde dondurun.

Blending s?ras? önemlidir - önce s?v?lar?, sonra yumu?ak meyveleri, en son f?st?k ezmesini ekleyin.

K?vam ayarlamas? için s?t miktar?n? kontrol edin - kal?n k?vam için az s?t, ak??kan doku için fazla s?t kullan?n.

Protein art??? için Yunan yo?urdu, chia tohumu veya protein tozu ekleyebilirsiniz.

Tatland?rma ihtiyac? duyarsan?z hurma, bal veya akçaa?aç ?urubu gibi do?al se?enekleri kullan?n.

Elmalar?n kararmamas? için limonlu suda bekletin ve hemen dondurun.

Smoothie çok kal?nsa buz veya su ekleyin, çok inceyse donmu? meyve miktar?n? art?r?n.