

Ejder Meyveli Smoothie

Sa?l?kl? ve lezzetli ejder meyveli smoothie tarifi. Tropik meyveler ve chia tohumu ile vitamin dolu, 5 dakikada haz?r iecek.

5 min

HAZIRLIK

5 min

TOPLAM

1

PORSIYON

Easy

ZORLUK

Ejder Meyveli Smoothie

Malzemeler

- 2 cup dragon fruit
- 1 cup raspberry
- 1 cup blackberry
- 150 g strained yogurt
- 1 cup almond milk
- 2 tbsp chia
- 1 tsp lime juice
- 1 tsp ginger powder

Yap?l???

- Prepare the dragon fruit**

Cut 1 dragon fruit in half lengthwise. Scoop out the flesh with a spoon and place in a bowl, discarding the skin.
- Prepare the chia seeds**

Place 2 tablespoons chia seeds in a small bowl with 3 tablespoons water. Stir well and let sit for 5 minutes until the seeds form a gel-like consistency.
- Add ingredients to blender**

Add the dragon fruit flesh, 1 cup raspberries, 1 cup blackberries, 150g plain Greek yogurt, the soaked chia seeds, 2 tablespoons fresh lemon juice, and 1 teaspoon grated fresh ginger to a blender.
- Blend the mixture**

Blend on high speed for 30-45 seconds until the fruit is completely pureed and the mixture is smooth.
- Add liquid and adjust consistency**

Add 1 cup unsweetened almond milk and blend for another 15-20 seconds. If the smoothie is too thick, add more almond milk 2 tablespoons at a time until you reach your desired consistency.
- Serve**

Pour the smoothie into a chilled glass and serve immediately. Garnish with extra chia seeds, fresh berries, or chopped nuts if desired.

?puçlar?

Daha yo?un bir smoothie için donmu? meyve kullan?n. Bu ayn? zamanda buzlu bir i?ecek elde etmenizi sa?lar ve ek buz kullanma ihtiyac?n? ortadan kald?r?r.

Chia tohumlar?n? 15 dakika önceden suda bekletirseniz, smoothie'nin dokusunu daha kremi hale getirir ve sindirimi kolayla?t?r?r.

Ejder meyvesi al?rken olgunluk seviyesine dikkat edin. Hafif bast?rd???n?zda yumu?ak veren, parlak pembe renkli meyveler en iyisidir.

Smoothie'nin tatlı???n? do?al ?ekerlerle ayarlay?n. Hurma, muz veya biraz bal kullanarak yapay tatlandır?c?lardan kaç?n?n.

Protein de?erini art?rmak için 1 yemek ka??? protein tozu veya 2 yemek ka??? Yunan tipi yo?urt ekleyin.

Blender kab?n?n kenarlar?n? spatulayla kaz?may? unutmay?n. Bu, tüm malzemelerin e?it ?ekilde kar??mas?n? sa?lar.

Smoothie'yi cam kavanozlarda saklayarak buzdolab?nda 2 gün taze tutabilirsiniz. Servis öncesi iyice çalkalay?n.

Garnish olarak dilimlenmi? ejder meyvesi, chia tohumu veya çilek dilimleri kullanarak görsel sunumu zenginle?tirin.