



## AÇAI BOWL

- 1 paket açai üzümü
- 1 adet muz
- Yarım su bardağı süt
- 2 yemek kaşığı chia tohumu
- 1 yemek kaşığı bal
- Çeyrek su bardağı dut kurusu
- Yarım su bardağı böğürten
- Çeyrek elma

Açai üzümü, muz, süt, bal ve chia tohumunun yarısını pürüzsüz bir kıvam alana kadar blenderden geçirin. Karışımı bir kaseye aktarın ve üzerine diğer malzemelerle süsleyin.

