



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ACAİ KASESİ

<https://www.cumhuriyet.com.tr>

1 paket dondurulmuş acai püresi
Yarım muz (dilimlenmiş ve dondurulmuş)
1/2 su bardağı meyve suyu veya badem sütü
1/2 su bardağı taze veya dondurulmuş meyveler (çilek, böğürtlen, muz gibi)
1 yemek kaşığı bal veya agave şurubu
Süsleme İçin:
Taze meyveler (çilek dilimleri, muz dilimleri, böğürtlen)
Granola
Hindistancevizi rendesi
Chia tohumu veya keten tohumu

Dondurulmuş acai püresini blender'a ekleyin.
Dilimlenmiş ve dondurulmuş yarım muz, meyve suyunu veya badem sütünü de ekleyin.
Malzemeleri pürüzsüz bir kıvam alana kadar blender'da karıştırın.
Hazırlanan acai karışımını bir kaseye dökün.
Üzerine taze veya dondurulmuş meyveleri, granolayı, hindistancevizi rendesini ve isteğe bağlı olarak bal veya agave şurubunu ekleyin.
Acai kassenizi hemen taze tüketin ve sağlıklı bir başlangıç yapın!

Not: Acai Bowl, Brezilya'da yetişen acai meyvesinden yapılan besleyici ve lezzetli bir kahvaltı veya atıştırmalık tabağıdır. Acai meyvesi, antioksidanlar, vitaminler ve mineraller açısından zengin olan küçük mor siyah meyvelerden elde edilir. Acai Bowl, genellikle dondurulmuş acai püresiyle yapılarak çeşitli meyve, granola, tohumlar ve diğer sağlıklı malzemelerle süslenir.

