



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇİKOLATALI FISTIKLI BOWL

2 adet orta boy dondurulmuş muz

1/3 su bardağı süt

2 yemek kaşığı fıstık ezmesi

2 yemek kaşığı kakao

Üzeri için:

1 adet dilimlenmiş muz

1 yemek kaşığı toz fıstık

1 yemek kaşığı fıstık ezmesi

2 tatlı kaşığı chia tohumu

1 çay kaşığı ham çikolata

Muz, süt, fıstık ezmesi, kakao ve chia tohumunu Arçelik Resital Blender haznesine alın.

Homojen ve pürüzsüz bir karışım elde edene kadar karıştırın.

Smoothie'yi servis kasesine aktarın.

Üzerini muz, toz fıstık, fıstık ezmesi, chia tohumu ve çikolata ile süsleyip, servis edin.

