



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇİKOLATALI SMOOTHİE KASESİ

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

Alt tabanı için:

1 orta boy dondurulmuş muz

Çeyrek avokado

1 çorba kaşığı şekerless kakao tozu

1 fincan şekerless bitki bazlı süt (hindistan cevizi badem, yulaf)

Bir tutam rafine edilmemiş deniz tuzu

1 tatlı kaşığı chia tohumu

Servis etmek için:

2 yemek kaşığı ev yapımı granola

2 yemek kaşığı hindistan cevizi yoğurdu ya da süzme yoğurt

1 çorba kaşığı dondurulmuş karışık meyveler

Rendelenmiş çikolata

Öncelikle alt tabanı için sıraladığımız tüm malzemeleri blendera ekleyin ve pürüzsüz olana kadar karıştırın.

Smoothie biraz yoğunsa, istediğiniz kıvamı elde etmek için daha fazla süt ekleyebilirsiniz.

Daha sonra bir kaseye karışımınızı boşaltın.

Üzerini granola, hindistan cevizi yoğurdu, rendelenmiş çikolata ve karışık meyvelerle süsleyin.

