



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

SMOOTHİE HAKKINDA

Brezilya kökenli bu içeceğin satışları 1930'larda Amerika'da başlamıştır. İlk zamanlar meyve püresi olarak satışa sunulan smoothie, zamanla daha da çeşitlenmiş, yapımında kullanılan malzemeler artmıştır. 1990'larda milkshake gibi yoğun bir kıvam elde edebilmek için yapımında yoğurt kullanılmaya başlanmıştır. Hem sağlıklı, hem de serinletici olan Smoothie'yi evinizde çok kısa süre içerisinde yapabilirsiniz. Oldukça sağlıklı olan bu içecek çocuklar tarafından çok sevilir. Besleyici ve sağlıklı oluşu ile yaz aylarının vazgeçilmez soğuk içeceklerin başında gelir.

Nasıl Yapılır?

Tercihinize göre meyve veya sebze (kayısı, şeftali, muz, çilek, kivi..) ile smoothie yapabilirsiniz.

Protein katkısı için dilerse protein tozu

Tatlandırmak için bal

1 kase yoğurt

5 parça buz

Soda

Blendıra önce buz parçalarını, sonra tercih ettiğiniz meyveyi (kabukları varsa soyun, çekirdekleri varsa çıkarın, büyük bir parçaysa daha küçük parçalara bölün), yoğurdu ve diğer malzemeleri koyun.

Ardından iyice karışana dek blendır çalıştırın.

Karışımı blendırda çok fazla bekletirseniz yoğun kıvamını kaybedebilir. Bu nedenle süreyi iyi ayarlamaya dikkat edin.

Blendırda gereken kıvama gelen smoothie, bardağa alınmaya hazırdır.

Bardağa koyduğunuz smoothieyi meyvelerle süsleyebilirsiniz.

Nasıl İçilir?

Serinletici ve besleyici, detoks uygulaması için tercih edilen bir içecektir. 1 bardağı ortalama 250 kalordir.

Meyveleri farklı kombinasyonlar yaparak kendinize farklı lezzetlerde smoothieler yapabilirsiniz.

Sunumunda martini bardağına benzer ancak daha büyük hacimli ayaklı bardak kullanabilirsiniz.

Yoğun kıvamlı smoothieyi kolay içebilmek için 2 pipet veya kalın pipet kullanmanızı tavsiye ederiz.

Aynı zamanda kokteyl yapmak için meşrubatla karıştırılarak da içilebilir.



Fotoğraf "vitray" tarafından gönderildi. 17.03.2020

