



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SMOOTHİE NEDİR?

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

Smoothie, son zamanların en popüler içeceği. Renkleriyle kendilerine çeken, tadıyla cezbeden smoothieler sağlıklı ve hafif beslenmek isteyenler için ideal.

Smoothie, doğal meyve ve sebzelerle hazırlanan, yoğun kıvamlı, sporcular ya da kilo vermek isteyen kişiler tarafından tüketilen bir içecektir.

Ana malzemeleri sebze ve meyveler olan smoothie'ye ek olarak süt, yoğurt ya da meyve suyu ilave edilerek lezzet katılabilir.

Tokluk hissini de destekleyen smoothie, kahvaltı alternatifi veya atıştırmalık olarak tüketilebilmektedir.

Doyurucu ve sağlıklı bir içecek olan smoothie'nin birçok çeşidi bulunur.

Kişinin damak tadına ve seçtiği malzemelere göre smoothie tarifleri değişiklik göstermektedir.

Smoothie hazırlanırken muz, çilek, hurma gibi enerji veren ve tok tutan besinler tercih edilebilir.

Ek olarak, hindistancevizi yağı, fındık ve avokado gibi sağlıklı bir yağ kaynağının yanında keten ya da chia tohumlarından ekstra lif eklemek, smoothie'nin vitamin, mineral ve antioksidan sağlamlasına yardımcı olacaktır. Blender, katı meyve sıkacağı veya mutfak robotunu kullanarak evde kendi smoothielerinizi hazırlayabilirsiniz.

