

TATLI MUZ-ÇİLEK

4 Bardak hazırlamak için

İçindekiler:

250 g çilek

2 muz

2 doğal yoğurt

4 kahve kaşığı akağaç şurubu

İlave malzeme: Blender Robot-Coupe GT 400 veya GT 550

Hazırlama: Çilekleri yıkayınız, muzları soyunuz. J100 Ultra santrifüj yardımıyla doğrudan blender kabı içinde çilek sularını hazırlayınız. Daha sonra blender içinde elde ettiğiniz meyve suyuna muz, yoğurt ve akağaç şurubunu ekleyiniz; robotu, düzgün ve homojen bir karışım elde edinceye kadar 1 dakika çalıştırınız.

İkram ediniz.

Faydalar: Glüsitler bakımından zengin muz, mükemmel **bir güç kazandıran meyvedir**. Enerji sarfiyatından sonra yeniden güç kazanımını hızlandırır.

Diğer fikirler: Muz yerine portakal, çilek yerine çayüzümü veya başka kırmızı meyveler kullanabilirsiniz.

