

YAZ SMOOTHİE TARİFLERİ



dyt.
melisa
göl

İçerik

SMOOTHİELER

Hindistan cevizli yaban mersinli.....	4
Muzlu portakallı.....	6
Ballı yeşil.....	8
Tropikal.....	10
Karpuzlu Limonlu.....	12
Yulafli.....	14
Kirazlı Çikolatalı.....	16
Mangolu Zencefilli.....	18

İçerik

SMOOTHİELER

Kahveli Tahinli.....20

Ahududulu.....22

Hindistan Cevizli Yaban Mersinli



HİNDİSTAN CEVİZLİ YABAN MERSİNLİ SMOOTHİE

Malzemeler

1 su bardağı hindistan cevizi sütü

Yarım su bardağı yaban mersini

1 yemek kaşığı akçaağaç şurubu

1 yemek kaşığı hindistan cevizli dondurma

Hazırlanışı

Bütün malzemeleri blenderdan geçirin ve yaban mersinleriyle sunuma hazırlayın

MUZLU PORTAKALLI

Smoothie



MUZLU PORTAKALLI SMOOTHİE

Malzemeler

- 1 su bardağı soğuk süt
- 2 orta boy portakal
- 1 orta boy muz
- 2 yaprak nane
- 4 küp buz

Hazırlanışı

Bütün malzemeleri blenderdan geçirin ve üzerine nane ile dilediğiniz gibi bir sunum hazırlayın

A photograph of two identical glass jars filled with a vibrant green smoothie. Each jar has a yellow straw and is garnished with a sprig of fresh mint. The smoothie has a thick, frothy texture. The jars are placed on a wooden surface, with some nuts and a small bowl of mint leaves visible in the foreground. The background is a blurred, light-colored wall.

Ballı Yeşil Smoothie

BALLI YEŞİL SMOOTHİE

Malzemeler

1/2 Mango

1/2 Ananas

Birkaç yaprak ıspanak

1/2 Muz

1 su bardağı süt

4 küp buz

1 tatlı kaşığı bal

Hazırlanışı

Bütün malzemeleri blenderdan geçirin ve üzerine dilediğiniz meyvelerle sunuma hazırlayın.

A vibrant tropical smoothie in a tall glass, garnished with a sprig of fresh mint and a small piece of mango. The smoothie is a rich orange-yellow color. In the background, another glass of the same smoothie is visible, along with a whole pineapple and a halved coconut. In the foreground, there is a pile of sliced mango pieces. The entire scene is set on a light-colored wooden surface.

Tropikal *Smoothie*

TROPİKAL SMOOTHİE

Malzemeler

1/4 Ananas

1/2 Havuç

1 orta boy muz

Küçük bir parça zencefil

20 g fındık

1 su bardağı süt ya da vegan süt

Hazırlanışı

Bütün malzemeleri blenderdan geçirin ve üzerine fındık ve ananas ile sunuma hazırlayın

Karpuzlu Limonlu *Smoothie*



KARPUZLU LİMONLU SMOOTHİE

Malzemeler

2 küçük dilim karpuz

7-8 adet çilek

Dilediğiniz miktarda limon suyu

150 g vanilyalı yoğurt

4 küp buz

Hazırlanışı

Bütün malzemeleri blenderdan geçirin ve üzerine çilek ve limon ile sunuma hazırlayın

YULAFLI *Smoothie*



YULAFLI SMOOTHİE

Malzemeler

- 1/4 su bardağı yulaf
- 1 orta boy dondurulmuş muz
- 1/2 su bardağı yulaf sütü
- 1 yemek kaşığı fıstık ezmesi
- 1/2 çay kaşığı vanilya özü
- 1/2 çay kaşığı tarçın

Hazırlanışı

Yulafları yerleştirin ve blenderda öğütün. Kalan malzemeleri sırasıyla ekleyin. Prüzsüz bir kıvama gelene kadar blenderdan geçirin. Muz ve tarçınla sunuma hazırlayın.

A close-up photograph of a glass filled with a thick, dark red smoothie. A single, ripe cherry with a green stem is placed on top of the smoothie. The background is a light, neutral color with some blurred cherries and a bowl visible in the upper left corner.

KIRAZLI ÇİKOLATALI
Smoothie

KİRAZLI ÇİKOLATALI SMOOTHİE

Malzemeler

- 2 su bardağı dondurulmuş kiraz
- 1 su bardağı süt veya vegan süt
- 1 yemek kaşığı kakao
- 1 çay kaşığı akçaağaç şurubu
- 1 yemek kaşığı badem ezmesi veya tozu

Hazırlanışı

Malzemeleri sırasıyla blendera ekleyin ve pürüzsüz bir kıvam alana kadar karıştırın. Kiraz ve rendelenmiş bitter çikolata ile sunuma hazırlayın .

A glass bottle is tilted, pouring a thick, bright orange liquid into a clear glass. The liquid is captured mid-pour, creating a dynamic flow. In the foreground, to the right of the glass, are several cubes of fresh mango. To the left, a piece of ginger root is visible. The background is a soft, out-of-focus grey. The text 'MANGOLU ZENCEFILLI' is written in a clean, white, sans-serif font in the upper right area. The word 'Smoothie' is written in a white, elegant script font across the middle of the glass. The page number '18' is in the bottom right corner.

MANGOLU
ZENCEFILLI

Smoothie

MANGOLU ZENCEFİLLİ SMOOTHİE

Malzemeler

- 1/4 su bardağı dondurulmuş mango
- 2 su bardağı hindistan cevizi sütü
- 3 yemek kaşığı limon suyu
- 1 yemek kaşığı taze zencefil
- 1 yemek kaşığı hindistan cevizi
- 1 su bardağı buz küpü

Hazırlanışı

Malzemeleri sırasıyla blendera alın (buz hariç). Pürüzsüz bir kıvam alana kadar karıştırın. En son buzları ekleyin ve blenderdan geçirin. Mango ve zencefille sunuma hazırlayın.

Kahveli Tahinli *Smoothie*



KAHVELİ TAHİNLİ SMOOTHİE

Malzemeler

- 2 orta boy dondurulmuş muz
- 1 su bardağı yarım yağlı süt
- 2 shot espresso
- 1 yemek kaşığı tahin
- 1/4 çay kaşığı tarçın
- 1 su bardağı buz küpü

Hazırlanışı

Malzemeleri sırasıyla blendera alın ve karıştırın. Pürüzsüz bir kıvam aldıktan sonra kahve tozu ile sunuma hazırlayın.

AHUDUDULU
Smoothie

AHUDUDULU SMOOTHİE

Malzemeler

1/2 su bardağı dondurulmuş ahududu
150 g vanilyalı yoğurt
1 orta boy dondurulmuş muz
4 küp buz

Hazırlanışı

Malzemeleri sırasıyla blendera alın ve karıştırın. Daha tatlı olmasını isterseniz bal ekleyin. Ahududular ile sunuma hazırlayın.