Published on *Melano.hu* (https://www.melano.hu)

Epres-kókuszos smoothie-val a kánikula is elviselhetőbb

Létrehozás: 07/20/2021 - 12:00
Szerző: Melano
[1]
Nyáron a nehéz reggelik helyett sokkal jobban eshetnek a gyümölcsökből, tejből és joghurtokból készült smoothie-k, amelyek ráadásul könnyebben is emészthetők.

„A '60-as években a smoothie még inkább csak gyümölcsökből és jégkásából állt, manapság azonban tejjel és joghurttal is elkészíthetjük, így finom és tápláló reggeliként is funkcionálhatnak" – emelte ki Simon László, a Sage termékmenedzsere.

Epres-kókuszos

Az ellenállhatatlan illatú, édes, lédús és mélyvörös eper szinte bármilyen étel ízét és megjelenését képes feldobni. Talán meglepő, de az összes gyümölcs közül az eper tartalmazza a legtöbb C-vitamint, emellett antioxidánsokban is gazdag. A málna pedig káliumban, magnéziumban és vasban bővelkedik. A két gyümölcs együtt igazi nyerő párosnak számít, főleg, ha ízletes smoothie készül belőle.

Elkészítéséhez szükség van:

•1-2 marék eperre

•1-2 marék málnára

•2-3 dl tehéntejre

•1 kiskanál mézre

•jégkockára

Elkészítése előtt javasolt először megmosni a gyümölcsöket, de az eperről is célszerű leszedni a zöld leveleket. Ezt követően tegyük az összes hozzávalót a smoothie mixer kelyhébe, végül pedig öntsük hozzá a tehéntejet. Aki édesebben szereti, annak érdemes egy kiskanálnyi mézet is hozzáadni az italhoz, mert a smoothie édes karaktere nagyban függ a felhasználásra szánt eper cukortartalmától. Előfordulhat, hogy édesíteni kell, de az is lehetséges, hogy nincs rá utólag szükség. Miután az összes hozzávalót hozzáadtuk, akkor 10-15 másodpercig mixeljük a hozzávalókat. Tálalásként néhány eperszemmel lehet díszíteni a smoothie-t.

Tags:
smoothie [2]
Sage [3]

Forrás webcím: https://www.melano.hu/epres_kokuszos_smoothie_val_a_kanikula_is_elviselhetobb

Hivatkozások
[1] https://www.melano.hu/sites/default/files/articles/strawberry-smoothie-1418212_1920_1.jpg
[2] https://www.melano.hu/tags/smoothie
[3] https://www.melano.hu/tags/sage