

طرز تهیه اسموتی توت فرنگی خوش طعم در خانه

3 اردیبهشت 1404

اسموتی، نوشیدنی‌ای است که از ترکیب میوه‌های تازه یا یخزده، به همراه مایعاتی مانند شیر، آب یا آبمیوه تهیه می‌شود. بافت این نوشیدنی غلیظ، لطیف و کرمی است.

اسموتی، مثل اسموتی توت فرنگی، هم سالم است و بدون نیاز به افزودن شکر، طعمی طبیعی و دلچسب دارد. یکی از دلایل محبوبیت اسموتی توت فرنگی در رژیم‌های غذایی سالم، کالری پایین و فیبر بالا است. این نوشیدنی احساس سیری ایجاد می‌کند و در عین حال انرژی طبیعی بدن را تأمین می‌کند.

طرز تهیه اسموتی توت فرنگی

طرز تهیه اسموتی توت فرنگی یکی از سریع‌ترین و دلچسب‌ترین راه برای شروع یک روز پرانرژی است. با چند ماده ساده و فقط در پنج دقیقه می‌توانید یک نوشیدنی سالم، خنک و سرشار از خاصیت آماده کنید.

مواد لازم برای تهیه اسموتی توت فرنگی

مقدار مورد نیاز	مواد اولیه
۱ پیمانه	توت فرنگی تازه یا یخزده
۱/۲ عدد	موز رسیده (اختیاری)
۱/۲ پیمانه	شیر (گاو، بادام یا نارگیل)
۱/۳ پیمانه	ماست ساده یا یونانی
۱ قاشق غذاخوری	عسل یا شیره افرا (در صورت نیاز)
۴ الی ۵ قالب کوچک	یخ (در صورت تمایل)

نکته: اگر اسموتی را شیرین‌تر می‌پسندید، از موز رسیده یا عسل استفاده کنید.

تهیه اسموتی توت فرنگی مرحله به مرحله



۱. توت فرنگی‌ها را بشویید و برگ آن‌ها را جدا کنید.

اگر از توت فرنگی یخ‌زده استفاده می‌کنید، نیازی به شستن نیست. فقط آن‌ها را چند دقیقه در دمای محیط قرار دهید.

۲. تمام مواد را داخل مخلوط‌کن بریزید.

توت فرنگی، موز، شیر، ماست، عسل و دانه چیا (اختیاری) را اضافه کنید. اگر اسموتی سردتر یا غلیظتر می‌خواهید، چند قالب یخ هم اضافه کنید.

۳. مواد را حدود ۳۰ تا ۴۵ ثانیه با دور بالا مخلوط کنید.

زمانی که بافتی صاف و یکدست به دست آمد، اسموتی شما آماده است.

۴. اسموتی را در لیوان سرو بریزید.

برای زیبایی بیشتر می‌توانید روی آن چند برش توت فرنگی، برگ نعنا یا کمی دانه چیا بریزید.