

اسموتی گوجه سبز؛ نوشیدنی ترش و خنک برای روزهای گرم

1 تیر 1405

اگر عاشق گوجه سبز هستید، این نوشیدنی را حتما امتحان کنید. اسموتی گوجه سبز با طعم ترش و خنک خود، یکی از جذابترین نوشیدنی‌های روزهای گرم است که هم عطش را برطرف می‌کند و هم با ترکیبی از میوه و ماست، یک میان‌وعده سالم و انرژی‌بخش به شمار می‌رود.

مواد لازم برای تهیه اسموتی گوجه سبز

۲۰۰ گرم گوجه سبز تازه

۱ عدد موز متوسط (برای ایجاد تعادل در طعم)

۲ قاشق غذاخوری عسل یا شکر (بسته به ذائقه)

۱ پیمانه ماست یونانی یا ماست ساده

۱/۲ پیمانه آب یا شیر (بسته به غلظت مورد نظر)

چند قالب یخ

برگ نعناع تازه برای تزیین (اختیاری)

دستور تهیه اسموتی گوجه سبز

آماده‌سازی مواد:

گوجه سبزها را بشویید و هسته‌های آن‌ها را جدا کنید.

موز را پوست گرفته و خرد کنید.

ترکیب مواد در مخلوط‌کن:

گوجه سبز، موز، ماست یونانی، عسل (یا شکر) و آب (یا شیر) را داخل مخلوط‌کن بریزید.

قالب‌های یخ را اضافه کنید تا اسموتی خنک و تازه شود.

مخلوط کردن:

مخلوط‌کن را روشن کنید و همه مواد را با هم ترکیب کنید تا کاملاً یکدست شوند.

اگر اسموتی بیش از حد غلیظ بود، مقدار کمی آب یا شیر اضافه کنید.

سرو و تزیین:

اسموتی را در لیوان مورد نظر بریزید.

با برگ‌های نعناع تازه تزیین کرده و بلافاصله سرو کنید.