

Ide Resep Smoothies Bowl yang Lezat dan Menyehatkan



Ibu tentu sudah pernah mendengar atau bahkan mencoba smoothies bowl. Smoothies bowl memang sedang populer sebagai pilihan sarapan atau camilan yang menyehatkan, lezat dan juga praktis. Seporsi smoothies bowl biasanya mengandung nutrisi dari bahan-bahan yang digunakan untuk membuat smoothiesnya dan juga dari topping yang ditambahkan di atasnya. Kini, banyak tempat yang menjual smoothies bowl. Ada tempat yang memang mengkhususkan diri untuk menjual smoothies bowl saja dan ada pula yang menjadikan smoothies bowl sebagai salah satu pilihan menu. Satu yang pasti, harga seporsi smoothies bowl tidaklah murah. Supaya lebih ekonomis, yuk buat smoothies bowl sendiri di rumah. Cara membuat smoothies bowl tak susah kok, Bu. Yang penting Ibu mengkombinasikan bahan yang tepat untuk smoothies dan juga toppingnya. Berikut ini adalah beberapa ide resep smoothies bowl serupa dengan yang dijual di berbagai café.

1. [Avomango Smoothies](#)

Smoothies: Paduan buah mangga, alpukat dan youghurt yang diblender sampai kental menjadi smoothies lalu tuang ke dalam gelas.

Topping: NESTLÉ HONEY STARS

2. Smoothies Hijau

Smoothies: Bokcoy, timun Jepang dan anggur hijau. Blender bersama es batu sampai kental menjadi smoothies lalu tuang ke dalam gelas.

3. Strawberry Milk Smoothies

Smoothies: Susu cair, strawberry, gula pasir dan esen vanilla. Blender sampai kental menjadi smoothies lalu tuang ke dalam gelas.

4. Vegetable Green Tea Smoothies

Smoothies: brokoli, yoghurt rasa strawberry, pisang ambon, bubuk green tea, sirup, dan susu cair. Blender sampai kental menjadi smoothies lalu tuang ke dalam gelas.

Nah, jika Ibu ingin mencoba membuat kreasi resep smoothies bowl sendiri, Ibu dapat menggunakan acuan berikut ini:

- 1 cup buah apapun yang sudah dipotong-potong dan dibekukan
- 1 cup pisang matang yang sudah dipotong-potong dan dibekukan
- ½ cup cairan, bisa berupa susu almond, susu kedelai, air kelapa atau jus buah.
- Selai kacang atau pemanis alami seperti madu sesuai selera
- Topping berupa potongan buah, granola, sereal, kacang-kacangan, biji-bijian, buah kering dan pemanis alami seperti madu sesuai selera.

Bagaimana bu, mudah dan sehat bukan resep smoothies ini? Yuk sajikan menu yang sehat dan juga bergizi untuk keluarga di rumah agar memenuhi kebutuhan gizi hariannya.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/ide-resep-smoothies-bowl-yang-lezat-dan-menyehatkan.html>