



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ANANASLI KAYISILI SMOOTHİE

<https://mediashop.tv>

250 ml ananas suyu

250 ml yoğurt

250 g taze ananas (parçalara kesilmiş)

4 taze kayısı (çekirdeği çıkarılmış, parçalara kesilmiş)

12 buz küpü

Ananas suyunu, yoğurdu, ananasları ve kayısıları karıştırma kabına koyun. Buz küplerini ekleyin. 20 saniye boyunca 1. kademede ve daha sonra 30 saniye boyunca 2. kademede karıştırın. Hemen servis edin.

