



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇİLEK VE MUZLU SMOOTHİE

2 adet muz
10 gram çilek
6 küp buz
1 çorba kaşığı bal

Öncelikle muzu soyup küçük dilimler halinde doğrayın ve buzlukta 2 saat bekletin.

Bir blenderda tüm malzemeleri 20-25 saniye kadar karıştırın.

Daha sonra blenderın ayarını karışımı daha sıvı hale getirecek şekilde ayarlayın ve 10 saniye daha devam edin.

