DİYABETİK ÇİLEKLİ SMOOTHİE

https://migros.com.tr

Yarım kg. çilek
2 adet muz
2 adet portakalın suyu
Yarım limon suyu
Yarım bardak yağsız yoğurt
50 gr. şekere denk gelecek tatlandırıcı

Küp halindeki buzları blendera atın. Çilekleri yıkayın ve ayıklayın, mümkünse derin dondurucuda dondurup blendera atın. Yoğurdu ve çileklerin boyunda doğrayıp dondurduğunuz muzları blendera ekleyin. Portakal suyu ve limon suyunu da ilave edip karıştırmaya başlayın. Tüm malzemeler karıştıktan sonra sonra soğuk bardakta servis edin.



© lezzetler.com tarif no:108403 • adı:Diyabetik Çilekli Smoothie • gönderen:Göksen • indirme tarihi:29.03.2024 - 17:47