FRENK ÜZÜMÜ MUZ YOĞURT İÇECEĞİ

https://www.elele.com.tr

25 adet frenk üzümü
1 adet olgunlaşmış ve kabuğu soyulmuş muz
400 ml. yoğurt
1 çorba kaşığı kabak çekirdeği

Yoğurt, frenk üzümü ve muzu bir blendır yardımıyla çırpın. Karışımınızın üzerine kabak çekirdeklerini serpiştirin ve bekletmeden için.

Not: 1 avuç dolusu frenk üzümü, günlük olarak alınması tavsiye edilen lif miktarının tek başına 10da birini karşılar. Sindirim sisteminin sağlığı için oldukça önemlidir. Muzdaki bileşenler midedeki asitleşmeyi giderir. Yoğurt ise bağırsaklardaki yararlı bakterileri içerir. Gerekli yağ asitlerini içeren kabak çekirdeği bozulmuş bağırsağı rahatlatabilir.



© lezzetler.com tarif no:127692 • adı:Frenk Üzümü Muz Yoğurt İçeceği • gönderen:kırmızı biber • indirme tarihi:28.03.2024 - 15:10