



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ANTIÖKSİDAN SMOOTHİE

<http://www.hurriyet.com.tr>

10-12 adet donmuş çilek
1 su bardağı donmuş böğürtlen
2 su bardağı hindistancevizi sütü
İstediğiniz kadar buz küpü

Tüm malzemeleri blender veya shaker'dan geçirin.
Çok fazla bekletmeden tüketin.

