



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

MUZLU SMOOTHİE

1 su bardağı buz
3 adet dilimlenmiş muz
3 yemek kaşığı tatlandırıcı
1/2 su bardağı süzme yoğurt
1/2 paket vanilya

Malzemeler sırasıyla bir karıştırıcıya (blender) aktarılıp ezilir. Krema haline gelinceye kadar karıştırılır. Servis edilir.

