



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ORMAN MEYVELİ SMOOTHİE

<https://www.elele.com.tr>

1 küçük muz
150 g karışık dondurulmuş orman meyvesi (yaban mersini, ahududu ve böğürtlen)
Maden suyu
1 tatlı kaşığı bal

Muz ve orman meyvelerini mutfak robotunda çekin. Üzerine dilediğiniz kıvama gelinceye kadar maden suyu ekleyin. Balı da ekleyip karıştırın.

