



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YERFISTIĞI EZMESİ MUZ VE KETEN TOHURLU SMOOTHİE

120 mL (1/2 kap) şekersiz vanilya badem sütü
125 g az yağlı vanilyalı yoğurt
2 yemek kaşığı öğütölmüş keten tohumu
1 yemek kaşığı fıstık ezmesi kreması
1 tatlı kaşığı bal
1 adet dilimlenmiş olgun muz

Malzemeleri ölçöğe koyun. Blender çubuğunu kullanarak karıştırın.

