



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YOĞURT MUZ ÇİLEK İÇECEĞİ

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

1 bardak yoğurt
1 adet muz
3 adet çilek
Tarçın

Bütün malzemeyi blenderda karıştırın. Homojen olarak karıştıklarından emin olduğunuzda soğuk olarak için.

Not: Tok tutan ve metabolizmayı canlandıran ara öğün niteliğinde güçlü ve tatlı bir detoks içeceği. Su dengesini sağlar, vücutta biriken toksin maddelerin atılmasını kolaylaştırır. Tatlı krizleri ve şeker düşmesi (hipoglisemi) ataklarını engeller.

