



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)  
Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## YOĞURTLU SHAKE

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

1 bardak yoğurt  
1 adet küçük Anamur muzu  
2 adet çilek  
1 çay kaşığı chia tohumu

Tüm malzemeyi beraber çirpın.

