



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

AHUDUDULU SMOOTHİE

200 gram ahududu
100 mililitre süt
200 gram yoęurt
5-6 kp buz

Ahududuları bir poęet içine koyun, buzlukta bekletin.
Yoęurt ve sütü blender'da çırpın.
Ahududu ve buzları da içine ekleyip karıştırın.
Hazırladığınız bu karışımı bardağa koyun.
Daha řık bir sunum için üzerine ahududu tanelerinden koyup servis edebilirsiniz.

