



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ANANAS MANGO SMOOTHİE

1 bardak taze ananas dilimleri  
1 bardak taze mango dilimleri  
1 bardak hindistancevizi sütü  
1 yemek kaşığı bal  
Bolca buz

Tüm malzemeleri blenderda pürüzsüz bir kıvam alana kadar karıştırın. Soğuk ve tropikal bir lezzet için hemen servis edin.

