



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ANANASLI BAHARATLI SMOOTHİE

200 ml. yağsız süt
80 gram ananas (1 dilim)
60 gram muz (1/2 adet)
1 yemek kaşığı yoğurt (suyu süzölmüş)
1 tatlı kaşığı chia tohumu
1/2 çay kaşığı toz zerdeçal
1 tatlı kaşığı rendelenmiş hindistan cevizi

Kabuğunu soyup orta sert kısmını aldıktan sonra dilimlediğiniz ananası küçük parçalar halinde kesin.

Muzu minik küpler halinde doğrayın. Yoğurdun suyunu süzün.

Yağsız süt, meyve parçaları, yoğurt, Chia tohumu, rendelenmiş Hindistan cevizi ve toz zerdeçalı blender kabına alın.

Tüm malzemeyi kısa bir süre, hafif pütürlü bir halde kalana kadar blenderda çekirin. Bekletmeden servis edin.

