



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ANANASLI ÇİLEKLİ SMOOTHİE

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

5 adet çilek
2 dilim ananas
3 pişirici blender ölçüğü süt (yarım yağlı)
1 pişirici blender ölçüğü yoğurt
1/2 yemek kaşığı süzme bal
1 pişirici blender ölçüğü buz

Tüm malzemeleri cam hazneye alın. Parçalama/Karıştırma programında pürüzsüz hale gelene kadar karıştırın. Buzu ilave edin. Buz kırma programında 1 dakika çalıştırın. Program tamamlandığında smoothie hazırdır.

