



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ANANASLI SMOOTHİE

1/4 adet ananas ya da 3 dilim konserve ananas
2 adet muz
1/2 su bardağı süt
1 tatlı kaşığı bal
Buz

Smoothie malzemelerinin soğuk olması, içeceğinizin şipşak hazır olmasını sağlar. Tüm malzemeleri blender haznesine doldurun ve pürüzsüz bir kıvam elde edene kadar karıştırın. Smoothie bardağına doldurduğunuz içeceğinizi buz küpleri ile servis yapın.

