



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ANANASLI SMOOTHİE

Ananas (ayıklanmış) 1 adet
Süt 1 su bardağı
Yoğurt 2 yemek kaşığı
Chia tohumu (isteğe göre) 1 tatlı kaşığı

Bütün malzeme karıştırılır, soğuk olarak servise sunulur.

