



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BADEM SÜTLÜ ELMALI SMOOTHİE

1 su bardağı badem sütü
1 adet kırmızı elma
1 tatlı kaşığı bal
1/2 su bardağı badem içi
1/4 tatlı kaşığı tarçın
1 yemek kaşığı yoğurt
Üzeri için:
Granola
Tarçın

Elmanın kabuklarını soyun, çekirdeklerini çıkarın ve dörde bölün.
Arçelik Resital Blender içerisine elma, badem sütü, yoğurt, bal, badem içi ve tarçını koyun.
Tüm malzemeler homojen olana kadar karıştırın.
Karışım pürüzsüz olunca servis bardaklarınıza paylaşın.
Badem sütlü smoothie'nizin üzerine birer yemek kaşığı granola koyun ve tarçın serpin.

