



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BADEM SÜTLÜ MEYVELİ SMOOTHİE

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

1 su bardağı badem sütü
1 muz
1 avuç böğürtlen veya yaban mersini veya frambuaz
1-2 nane yaprağı

Badem sütü için: 150 gr çiğ bademi sıcak suda bekleterek kabuklarını soyun. Blendera alın, içerisine dört su bardağı su ekleyerek yüksek devirde 1-2 kez karıştırın. Bir tülbent yardımı ile badem sütü ile badem posasını ayırın. Badem posasını daha sonra tatlı-tuzlu tariflerinizde kullanabilirsiniz. Blenderın içerisine bir bardak badem sütünü ve diğer malzemeleri ekleyerek karıştırın.

