



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BADEM SÜTLÜ SMOOTHİE

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

Yarım olgun muz
1 avuç yaban mersini
1 yemek kaşığı ke iboyunu unu
1 su bardağı badem s  t  
1  ay kaşığı zencefil

Bütün malzemeleri badem s  t  yle birlikte blender  dan geçirin. İsteğe göre üzerine tarçın ekleyebilirsiniz.

