



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BAL KABAKLI SMOOTHİE

50 gram çiğ fındık
2 yemek kaşığı bal
1 tatlı kaşığı Hindistan cevizi yağı
1 su bardağı su
1 çay kaşığı tarçın
200 gram küp doğranmış ve buharda pişmiş bal kabağı
Servis için:
Yarım tanelenmiş nar

Çiğ fındığı bir kaba alıp, üzerine üç parmak geçecek kadar su ekleyin. Bir gece dinlendirip ertesi gün suyunu süzün. Fındık, Hindistan cevizi yağı ve suyu birlikte blender'ın de çekip bir kaba alın. Tarçın, 1 yemek kaşığı bal ve 50 gram bal kabağını blender'ın de çekin. Kalan bal kabağını, Servis bardaklarına fındıklı karışımı pay edin. Üzerlerine tarçınlı karışımı koyun. Bal kabağını en üste yerleştirin. Nar serpip servis yapın.

