



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BARDAKTA KAHVALTI

<https://mediashop.tv>

175 ml süt
125 ml yaęsız yoęurt
1 büyük muz (doęranmıř)
1 büyük elma (ekirdeęi çıkarılmış, doğranmış)
10 ml buęday filizi
15 ml sıvı bal
5 buz küpü

Sütü, yoğurdu, muz, elmayı, buğday filizlerini ve balı karıştırma kabına koyun. Buz küplerini ekleyin. 30 saniye boyunca 1. kademedede ve ardından 20 saniye boyunca 2. kademedede karıştırın. Hemen servis edin.

Not: Daha koyu kıvamlı bir Smoothie için daha fazla dondurulmuş malzeme (dondurulmuş meyveler veya buz küpleri) ekleyin. Böylece içeceğiniz serinletici ve daha krema yumuşaklığında olacaktır. Daha ince kıvamlı bir Smoothie hazırlamak için daha fazla sıvı (su veya meyve suyu) ekleyin.

