



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## BÖĞÜRTLENLİ SMOOTHİE

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

1 kase yoğurt  
1 kase böğürtlen (donmuş ya da taze olabilir)  
1 küçük muz  
Yarım bardak yulaf ezmesi  
Buz (isteğe bağlı)

Tüm malzemeyi blenderden geçirin.

