



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## BÖĞÜRTLENLİ SMOOTHİE

SuperFresh Böğürtlen 1 su bardağı

Yarım Yağlı Süt ½ su bardağı

Yarım Yağlı Süzme Peynir ½ su bardağı

SuperFresh Böğürtlen'i buzluğtan çıkartarak 30 dakika çözünmesi için bir kenarda bekletin.  
Tüm malzemeleri bir blender yardımı ile iyice karıştırın.  
Soğuk olarak tüketin.

