



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

CHİALI SHAKE

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

- 1 adet küçük muz
- 1 adet elma
- 1 çay kaşığı Chia tohumu
- 1 kahve fincanı yoğurt

Elmanın suyunu sıkın, tüm malzemeyi blender'a koyup karıştırın.

