



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

CHİALİ SMOOTHİE

1 su bardağı kefir
1 yemek kaşığı chia
1 çorba kaşığı hindistancevizi
1 top sade dondurma
8 adet çilek

Chia tohumunu 1 su bardağı kefir içerisinde 1 saat buzdolabında bekletiyoruz ve sonra tüm malzemeleri blenderdan geçiriyoruz.

