



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

CHİA TOHURLU SMOOTHİE

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

5-6 hurma
1 muz
1 tatlı kaşığı chia tohumu
1 ceviz
1 çay kaşığı bal
Badem
1 bardak süt

Hurmaların çekirdeğini çıkarıp muz ve süt ile birlikte blender'dan geçir. Daha sonra dövülmüş ceviz ve chia tohumu ile birlikte karıştırıp üzerini bademle süsle.

