



ÇİLEKLİ KEFİR

300 mililitre kefir
5 adet çilek
1 yemek kaşığı süzme yoğurt
2 yemek kaşığı bal

Tüm malzemeyi blender'dan geçirin. Balı ekleyip karıştırın. İsterseniz farklı meyveler ve tarçın, zencefil gibi sevdiğiniz baharatları ekleyebilirsiniz.

