



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ÇİLEKLİ KEFİR

çilek 7 adet
kefir 1 su bardağı
yoğurt 1 yemek kaşığı
bal 2 yemek kaşığı

Tüm malzemeleri blenderın içersine atıp homojenize bir kıvam alana dek blenderı çalıştırın.
Ardından bardağa ekleyip servis edebilirsiniz.

