



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ÇİLEKLİ MİLKSHAKE

350 gram taze çilek
Arzuya göre tatlandırıcı
570 gram soğuk yağsız süt
285 gram az yağlı yoğurt
Bir tutam nane

Çilekleri mikserde püre haline getirin.
Yavaş yavaş sütü ve yoğurdu ilave edin.
1 dakika yüksek devirde karıştırın.
Nane yapraklarıyla servis yapın.

