



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇİLEKLİ NANELİ KEFİR SMOOTHİE

200 ml ev yapımı kefir
7 - 8 adet çilek (yaban mersini veya ahududu)
1 yemek kaşığı süzme yoğurt
Üzeri için:
Öğütölmüş keten tohumu
1 tatlı kaşığı bal

Çilekleri, balı ve süzme yoğurdu çırpıyoruz. Kefiri karışıma ekledikten sonra üzerine öğütölmüş keten tohumu ekleyebilirsiniz.

