



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇİLEKLİ SHAKE

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

1 adet küçük armut
1 adet küçük muz
3-4 adet çilek
1 bardak süt

Tüm malzemeyi blenderden geçirin.

