



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇİLEKLİ SMOOTHİE (AVUSTRALYA)

<https://breville.com.au>

5 adet taze çilek, yıkanmış ve çekirdekleri ayıklanmış
50 g doğal yoğurt
1 kepçe dondurma
1 bardak soğuk süt
1 yemek kaşığı bal

Tüm malzemeleri sürahiye koyun.

Wizz Sticki malzemelerin içine yerleştirin ve koyulaşana ve pütürsüz olana kadar karıştırın (yaklaşık 30 sn).

Not: Çilek yerine istediğiniz her hangi bir meyve de kullanabilirsiniz.