



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇİLEKLİ SMOOTHİE

- 10 adet çilek
- 2 top çilekli ya da vanilyalı dondurma
- 3 çorba kaşığı süt
- 3 çorba kaşığı yoğurt
- 3-4 adet buz parçası

Çilekleri ayıklayıp yıkayın ve suyunu süzün. Yoğurt, süt, çilek ve dondurmayı blender'dan geçirin. Homojen bir karışım elde ettikten sonra bardağa koyun. Üzerine buz koyarak soğuk olarak servise sunun.

