



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

ÇİLEKLİ SMOOTHİE

15 adet çilek
1 çay bardağı süt
1 su bardağı yoğurt
5 küp buz

Çilekleri bir poşet içine koyun, buzlukta bekletin.
Yoğurt ve sütü blendırdada çırpın.
Çilek ve buzları da içine ekleyip karıştırın.
Hazırladığınız bu karışımı bardağa koyun ve afiyetle için.

