



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## VIŞNELİ SMOOTHİE

1 su bardağı taze vişne  
1 su bardağı su  
Yarım su bardağı yağsız yoğurt  
Yarım su bardağı toz şeker  
1 buçuk su bardağı süt

Yıkadığınız vişneleri su ve şekerle birlikte yumuşayana kadar kaynatın. Vişneleri bir süzgece alın ve çekirdekleriyle kabuklarını ayırmak için süzgeçten geçirin. Soğuttuğunuz vişne püresini süt ve yoğurtla karıştırın, buzdolabında soğuttuktan sonra servis yapın. Servis sırasında smoothie bardağına buz küpleri de atabilirsiniz.

