



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇİLEKLİ SMOOTHİE

15 adet çilek
2 su bardağı süt
5 yemek kaşığı yağsız yoğurt
3 tatlı kaşığı bal
7-8 adet buz küpü
Süslemek için:
1 top vanilyalı dondurma
Çilek

Çilekleri ayıklayıp yıkadıktan sonra süzölmelerini bekleyin. Buz dışındaki tüm malzemeleri derin bir kaba alın ve el blenderi ile püre yapın. Bardaklara paylaştırdığınız çilekli smoothienizi buz küpleri ile servis yapın. Sunumunuzda taze çilekler ve 1 top dondurma kullanın.



Fotoğraf "Somuncu" tarafından gönderildi. 09.06.2023