



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇİLEKLİ YULAFLI SMOOTHİE

Fatih Belediyesi

6-7 adet orta boy çilek

1 su bardağı süt

2 yemek kaşığı yulaf

1 çay kaşığı tarçın

Çilek ve yulaf ezmesini blendera atıyoruz.

Karışımın üzerine süt ekleyip tekrardan blenderdan geçiriyoruz.

Karışımı bardağa alıp içersine tarçını atıyoruz.

