



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

---

## DAMAT SMOOTHİE

1 adet muz  
1 adet şeftali  
5 adet kayısı  
5 adet çilek  
1 dilim kavun  
1 su bardağı su  
Buz

Mevyeler çok güzel yıkanır. Kabukları soyulur. Çekirdekli olanları çıkarılır. Hepsi kabaca doğranır ve rondooya atılır, 1 su bardağı su ilave edilir. Şekli tamamen kaybolana kadar çekilir. İçinde buz olan bardaklara taksim edilir.