



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DİYET SMOOTHİE

1 su bardağı süt
Yarım adet yerli muz
1 yemek kaşığı yoğurt
Çay kaşığının ucuyla toz zencefil
1 çay kaşığı tarçın
1 yemek kaşığı keten tohumu

Tüm malzemeleri blender'dan geçirin.
Dilerseniz smoothie'nizi yanınıza alabilir bir ana oğnde tercih edebilirsiniz.

