



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DOMATESLİ SMOOTHİE

1 adet domates
1 adet kırmızı biber
Yarım su bardağı süzme yoğurt
3 dal taze kırmızı marul
İsterseniz 1 adet stevia

Domates, kırmızı biber ve yoğurdu blenderden geçirin. İçine marul ve eğer tatlandırmak istiyorsanız stevia ekleyin. Tüm malzemeleri tekrardan karıştırın ve bekletmeden servis edin.

