



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ELMA ARMUT SMOOTHİE

<https://www.elele.com.tr>

1/2 elma
1/2 armut
1/2 muz
1 ay kaşığı organik bal
1 yemek kaşığı taze limon suyu
1/2 su bardaęı yoęurt
1 ay kaşığı tarçın
1 ay kaşığı öğütölmüş keten tohumu
1/2 bardak buz

Meyveleri blendera atın, üzerine organik bal, taze limon suyu, yoğurt, tarçın ve öğütölmüş keten tohumu ve buz ekleyerek karıştırın.

