



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ELMALI TARÇINLI VE HURMA ŞURUPLU SMOOTHİE

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

Yarım bardak elma püresi
Yarım bardak yoğurt
Yarım çay kaşığı tuz
Yarım çay kaşığı tarçın
Yarım yemek kaşığı hurma şurubu

Tüm malzemeyi tek bir kaba koyup karıştırın. Elma püresinin pütürsüz olmasını istiyorsanız karışımı birkaç dakikayı geçmeyecek şekilde mikserden geçirin.

