



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ENERJİ KOKTEYLİ

1 adet muz
1 adet kivi
1 orba kaşığı kaymak
3 orba kaşığı bal
1 orba kaşığı pekmez
3 su bardağı süt

Muz ve kivi soyulur, iri doğranır. Üzerine süt, kaymak, bal ve pekmez ilave edilir. Blenderden meyveler şeklini kaybedene dek geçirilir. Bardaklara paylaşılır.
