



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ENERJİ VEREN KEFİRLİ ARA ÖĞÜN

200 ml Pınar Kefir Sade

100 g yulaf

1 adet muz

½ adet nar

6 adet çilek

1 yemek kaşığı bal

Bütün malzemeleri blendera koyup çekin. İstedığınız kıvama gelince tüketebilirsiniz.

