



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ENERJİ VEREN SMOOTHİE

<http://www.hurriyet.com.tr>

Yarım kase süzme yoğurt  
1 çay bardağı yaban mersini  
1 avuç çilek  
1 tatlı kaşığı bal  
1 tatlı kaşığı chia tohumu.  
Üzeri için:  
1 muz  
1 çay bardağı yaban mersini  
Çiğ badem

Yoğurt ve diğer malzemeleri blender'da püre haline getirip, üzerini diğer malzemeler ile süsleyin.

