



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ENERJİ VEREN SMOOTHİE

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

- 1 dilim ananas
- 1/2 Anamur muzı veya 2 adet hurma (geceden suda bekletilmiş)
- 2 tam ceviz içi veya 1 yemek kaşığı susam
- 1 tutam tarçın
- 1 su bardağı kefir

Tüm malzemeleri blenderize edin.

