



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ERİKLİ SMOOTHİE

12 erik
4 su bardağı su
Yarım su bardağı toz şeker
3 su bardağı kefir

Bir tencerede su ve toz şekerini kaynatın. Erikleri ikiye bölüp içine atın. Erikler yumuşayınca süzüp çekirdeklerini çıkarın ve el blenderi kullanarak püre hâline getirin. Kefir ve kaynamış erik suyundan 1 su bardağı ekleyip tekrar blenderden geçirin. Bardaklara paylaşırıp soğuk olarak tüketebilirsiniz.

Not: Kalorinin büyük kısmı şeker ve kefirde gelmektedir. Kefir, oldukça faydalı ve tok tutucu bir içecektir. Bu içeceği kahvaltı yerine ya da hafif bir öğlen yemeğinden sonra, protein ihtiyacınızı ve tatlı isteğinizi karşılaması için tüketebilirsiniz.

