



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FISTIK EZMELİ MUZLU SMOOTHİE

<https://migros.com.tr>

2-3 yemek kaşığı fıstık ezmesi
2 dilimlenmiş muz
4 tane portakalın suyu
1 yemek kaşığı bal
1,5 yemek kaşığı yoğurt

Bütün malzemeleri blendırda pürüzsüz olana kadar karıştırıp bekletmeden servis edin.

