



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## FRAMBUAZLI PANCARLI SMOOTHİE

<https://naturelkaseyirdefteri.com>

1 avuç frambuaz  
1 bardak süt  
10 adet çiğ badem  
1 yemek kaşığı keten tohumu  
1 yemek kaşığı pancar tozu  
1 küçük taze zencefil parçası  
tatlandırmak için yarım cennet hurması (veya bal)

tüm malzemeleri blenderdan geçirip üzerini istediđiniz şekilde süsleyip servis edebilirsiniz.

