



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## GREYFURT VE BÖĞÜRTLENLİ SMOOTHİE

<https://migros.com.tr>

2 greyfurtun suyu  
2 dilimlenmiş muz  
1 su bardağı böğürtlen  
2 yemek kaşığı bal  
2 yemek kaşığı yoğurt

Bütün malzemeleri blendera koyup pürüzsüz olana kadar karıştırın. Kıvamı yoğun gelirse azar azar su ekleyip karıştırın ve hemen servis edin.

