



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

GREYFURLU SMOOTHİE

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

3 adet büyük boy greyfurt
8 adet kurutulmuş kayısı
4 yemek kaşığı yoğurt
1/2 su bardağı hindistancevizi sütü (ya da inek sütü)
1 yemek kaşığı bal

Greyfurtları ikiye ayırıp narenciye sıkacağı ya da limon sıkacağına sularını sıkın. Mutfak robotuna yoğurdu, taze sıkığınız greyfurt suyunu, kuru kayısıları ve balı alın. Pürüzsüz bir kıvam alıncaya kadar karıştırın. Dilerseniz bu aşamada birkaç parça buz ilave edip daha soğuk olmasını sağlayabilirsiniz.