



## İÇİM ÇİLEKLİ KEFİR İLE SMOOTHİE

- 1 şişe Çilekli İçim Kefir
- 4 adet çilek
- 2 adet Anamur muz
- 2 çorba kaşığı toz keçiyoynuzu
- 1 çorba kaşığı bal
- 1 avuç çiğ fındık

2 adet Anamur muzunu bir gece önceden derin dondurucuya koyup dondurun. Meyveleri donuk kullanmak ayrıca buz kullanmadan smoothie ye kıvam vermeye yarıyor. Blendera 1 şişe çilekli içim kefiri, 4 adet çileği, 2 adet donmuş muz, 2 çorba kaşığı keçiyoynuzu ununu, 1 çorba kaşığı alı ve 1 avuç çiğ fındığı koyup pürüzsüz bir hale gelene kadar çekin. Ardından ısınmadan bardağa koyup ister siz ister çocuğunuz afiyetle içebilir.

