



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İÇİM ORMAN MEYVELİ KEFİR İLE SMOOTHİE

500 ml. İçim Orman Meyveli Kefir
1 adet muz
1/2 adet kivi
Orman meyveleri

500 ml. İçim Orman Meyveli Kefiri üç eşit bardağa bölün. İlk bardaktaki kefiri blendera alın ve muzunu da ekleyerek 30 saniye kadar yüksek hızda karıştırın. Hazır olan içeceğinizi bardağa alın. İkinci kefir için bir diğer bardaktaki kefiri blendera alın ve kiviye ekleyerek yüksek hızda karıştırın. Hazır olan kefirin bardaktaki muzlu kefirin üzerine dökün. Üçüncü bardaktaki kalan son İçim Orman Meyveli Kefiri ise kivi kefirin üzerine dökün ve damak zevkinize göre orman meyveleriyle süsleyerek servis edebilirsiniz.

