



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İÇİM SADE KEFİR İLE SMOOTHİE

3 dilim kavun
500 ml. İçim Sade Kefir
1 tatlı kaşığı toz şeker

Tüm malzemeyi blendera alın ve yüksek hızda 1 dakika kadar karıştırın. Pürüzsüz bir kıvam alan kefirli smoothienizi bir bardağa alın ve derseniz kırık buz parçaları ekleyerek servis edin.

