



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İLTAHAP ÖNLEYİCİ VIŞNELİ SMOOTHİE

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

1 su bardağı sade az yağlı kefir
1 su bardağı dondurulmuş vişne
1/2 fincan bebek ıspanak yaprakları
1/4 fincan püresi olgun avokado
10 adet çiğ badem
1 çay kaşığı kadar soyulmuş rendelenmiş zencefil
1 çay kaşığı chia tohumu

Kefiri bir karıştırıcıya yerleştirin. Üzerine vişne, ıspanak, avokado, badem, zencefil ve chia tohumlarını ekleyin; pürüzsüz olana kadar püre haline getirin.