



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KAHVALTI SMOOTHİESİ

<https://naturelkaseyirdefteri.com/>

Muz, Naturelkapowders kestane unu, Feast dondurulmuş vişne, 2 tane sıcak suda bekletilmiş ve yumuşamış hurma, ruşeym ve yulaf kepeği dırttt bırrrt sesleri ile blender ile bol fruktozlu sabahlar Yulaf kepeği ve ruşeymi çıkarıp dondurursanızda bu karışım dondurma oluyor. İçine prebiyotik yoğurt yada süzme yoğurtta eklenebilir. Tarifi çeşitlendirebilirsiniz.

