



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KAHVELİ VE YULAFLI SMOOTHİE

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

- 1 fincan espresso
- 1 ay bardağı süt
- 1/2 adet muz
- 3 tatlı kaşığı yulaf
- 1 tatlı kaşığı fıstık ezmesi
- 8 adet buz küpü

Tüm malzemeleri blendera alın.
Pürüzsüz bir kıvam elde edene dek karıştırın.
Tok tutan nefis smoothie hazır.

