



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KARIN DÜZLEŞTİREN SMOOTHİE

<http://www.hurriyet.com.tr>

- 1 adet orta boy muz
- 1 su bardağı badem sütü veya yağsız süt
- 2 yemek kaşığı kakao
- 2 yemek kaşığı bal
- 1 adet orta boy avokado

Muzu doğrayıp buzdolabında dondurun. Avokadoyu soyun ve çekirdeğini çıkarın. Hazırladığınız malzemeleri blender'dan geçirin. Sabah, öğlen ya da akşam öğünlerinden birinin yerine günde 1 defa içilmelidir.

