



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KARPUZLU ÇİLEKLİ SMOOTHİE

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

2 dilim karpuz
5 adet çilek
1 limonun suyu
1 tatlı kaşığı bal

Karpuz doğranıp çileklerle beraber 1-2 saat buzlukta bekletilir. Buzluktan çıkarılan karpuz ve çilekler, limon suyu ve bal ile beraber blenderdan geçirilir, bardaklara paylaştırılarak, derseniz üzerine taze nane yapraklarıyla servis edebilirsiniz.

