



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

KARPUZLU SMOOTHİE

2 dilim karpuz
2 yemek kaşığı yağsız yoğurt
1 çay bardağı yağsız süt
2 top vanilyalı dondurma
Buz küpleri

Buzları blender haznesine koyun ve parçalayın. Karpuz dilimlerinin kabuklarını çıkarıp çekirdeklerini çıkarın. Gelişigüzel parçaladıktan sonra blender haznesine atın, üzerine diğer malzemeleri de ekleyip blenderı çalıştırın. Koyu pürüzsüz bir kıvam aldığıında bardaklara paylaşırın ve servis yapın.

