



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KARPUZLU SMOOTHİE

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

3 dilim karpuz
2 su bardağı süt
1 yemek kaşığı kuru üzüm
3 yemek kaşığı yulaf ezmesi
5 adet istediğiniz tür bisküvi
2 top dondurma
Fındık
Badem

Öncelikle 3 dilim karpuzun çekirdeklerini çıkarın. Karpuzları buzlukta bekletirseniz, daha yoğun kıvamlı bir smoothie elde edersiniz. Karpuzları blender haznesinin içine atın. Ardından içerisine 2 su bardağı süt, 1 yemek kaşığı kuru üzüm, 3 yemek kaşığı yulaf ezmesi ve 5 adet bisküvi ekleyin. Tüm malzemeleri pürüzsüz bir kıvam elde edene kadar blenderden geçirin. Daha yoğun ve parçacıklı bir kıvam için blender süresini kısaltabilirsiniz. Dondurmayı smoothie'yi bardağa aldıktan sonra üzerine ekleyebilirsiniz. Bardaklara paylaştırıp, servis edin.

