



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KAS GEVŞETİCİ SMOOTHİE

Dondurulmuş bir muz, 350 ml şekerless süt içermeyen süt, 2 yemek kaşığı sade yoğurt, 1 yemek kaşığı badem yağı, 2 yemek kaşığı keten tohumu ve bir tutam tarçın tozunu pürüzsüz olana kadar karıştırın. Her gün içebilirsiniz.

Not: Kas Gevşetici Smoothie regl kramplarını hafifletir ve kasları gevşetir. Aynı zamanda E vitamini deposudur. Tarçın söktürücü keten tohumu ise kan şekeri dengeleyicidir.
