



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KAVUN KARPUZ ENERJİSİ

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

2 dilim kavun
3 iri dilim karpuz
8 adet çilek
1 tatlı kaşığı bal
1 su bardağı yağsız süt
Buz

Kavun ve karpuzu blenderin içine koyun. Çilekleri de ekleyip karıştırın. Sütü ilave edip balı da koyduktan sonra tekrar karıştırın. Bol buzla servis yapın.

Not: Hem serinletici hem de enerji veren bu yaz içeceği aynı zamanda çok da lezzetlidir.

