



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## KAVUNLU SMOOTHİE

5 dilim kavun  
1 su bardağı yağsız süt  
2 yemek kaşığı yağsız yoğurt  
1 tatlı kaşığı bal

Sert ve yeşil kısımlarını ayıkladığınız kavunu küpler halinde doğrayın. Diğer malzemeleri kavunların üzerine aldıktan sonra, el blenderı yardımıyla pürüzsüz hale getirin. Kavunlu smoothie içeceğinizi buzdolabında iyice soğuttuktan sonra buz küpleri ve derseniz 1 top vanilyalı dondurma ile servis yapabilirsiniz.

