



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KAYISILI SMOOTHİE

200 ml yağsız süt
5 adet kayısı
1 yemek kaşığı yoğurt
1 tatlı kaşığı bal
Servis için:
2 dal taze nane yaprağı

Kayısıları minik minik doğruyoruz. Yoğurdun suyunu süzüyoruz. Yağsız süt, kayısı parçaları, yoğurt ve balı blenderdan geçiriyoruz. Taze nane yaprakları ile servis ediyoruz.
