



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KEÇİBOYNUZLU SMOOTHİE

<https://naturelkaseyirdefteri.com>

1 adet orta boy muz

Süt veya hindistancevizi suyu (zevkinize göre hindistan cevizi, badem, keçi sütü vb.)

1 tatlı kaşığı Keçiboynuzu unu

1 tatlı kaşığı Kinoa tozu

1 tatlı kaşığı Hindistancevizi yağı

Tüm malzemeleri blendırdan geçirin ve bardağa alıp servis edin.

