



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KEFİRLİ BESLEYİCİ SMOOTHİE

200 ml Pınar Kefir Orman Meyveli
2 yemek kaşığı hurma ezmesi
1 çay kaşığı tarçın
50 g ceviz
5 adet yaban mersini

Pınar Kefir Orman Meyveli, hurma ezmesi, tarçın ve cevizi blenderın içine alıp akıcı kıvama gelene kadar çekin. Yaban mersini ile süsleme yapabilirsiniz.

