



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KEFİRLİ ÇİKOLATALI SMOOTHİE

200 ml Pınar Kefir Sade
75 g kare çikolata
1 adet muz
3-4 adet buz

Bütün malzemeleri blenderın içine alıp akıcı kıvama gelene kadar çekin ve servis edin. Kefirli çikolatalı smoothieniz hazır!

