



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KEFİRLİ ÇİLEKLİ SMOOTHİE

200 ml Pınar Kefir Çilekli

25 g fındık

5-6 adet buz

Bütün malzemeleri blenderın içine alıp akıcı kıvama gelene kadar çekin. Dilerseniz karışıma dondurma da ekleyebilirsiniz.

