



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KEFİRLİ MEYVELİ SMOOTHİE

1 su bardağı taze veya dondurulmuş meyve (örneğin çilek, muz, böğürtlen, yaban mersini)
1 su bardağı kefir
1 yemek kaşığı bal veya isteğe bağlı tatlandırıcı
Yarım çay kaşığı vanilya özütü (isteğe bağlı)
Buz (isteğe bağlı)

Öncelikle meyveleri yıkayın (eğer taze kullanacaksanız) veya dondurulmuş meyveleri birkaç dakika oda sıcaklığında çözün.

Bir mikser veya blender içine meyveleri ekleyin.

Üzerine kefiri, balı (veya istediğiniz tatlandırıcıyı) ve vanilya özütünü ekleyin.

İsterseniz birkaç buz küpü ekleyin. Bu içeceğinizi serin ve ferahlatıcı yapacaktır.

Tüm malzemeleri iyice karıştırana kadar yüksek hızda karıştırın. Karışım homojen ve pürüzsüz bir kıvama gelene kadar devam edin.

Hazırladığınız smoothieyi bardaklara dökün ve hemen servis yapın.

