



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KEFİRLİ SMOOTHİE

- 200 ml kefir
- 1 yemek kaşığı yulaf ezmesi
- 1 adet havuç
- 1 adet portakal
- 1 çay kaşığı zerdeçal
- 1 tatlı kaşığı bal
- 2 tam ceviz veya 5 adet badem

Tüm malzemeleri blenderdan geçirin ve hazırladığınız karışımı bardağa boşaltın.



Fotoğraf "bozayı" tarafından gönderildi. 09.02.2021