



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