



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KİVİLİ MUZLU BÖĞÜRTLENLİ SMOOTHİE

<http://www.verita.com.tr>

- 1 kase yoğurt
- 3-4 adet Verita Gurme Kivi
- 1 adet Verita Muz
- 1 çorba kaşığı bal
- 1 avuç Verita Böğürtlen

Bütün malzemeleri yoğurt ile birlikte blendera doldurun ve yumuşak bir kıvama gelene kadar karıştırın. Lezzetli ve sağlıklı smoothienizin tadını çıkartın.

