



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KLASİK SMOOTHIE BOWL

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

1 adet muz
Yarım avokado
1 ay bardağı vişne ya da seçtiğiniz bir orman meyvesi
150 mililitre süt ya da süzme yoğurt
Yarım ay kaşığı vanilya özü
Üzeri için:
2 yemek kaşığı nar
1 yemek kaşığı yulaf
Bir silme tatlı kaşığı chia tohumu
Yarım tatlı kaşığı keten tohumu

Tüm meyveleri, sütü ve yoğurdu blender'da pürüzsüz bir hale getirdikten sonra bir kaseye alarak üzeri için hazırladığınız malzemeler ile süsleyin.

