



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com](http://BanuAtabay'inlezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

MANGO VE PAPAYALI SMOOTHİE

- 2 adet muz
- 1 olgun mango
- Yarım olgun papaya
- 1 bardak badem sütü
- 1 bardak hindistan cevizi sütü
- 1 gram taze zencefil

Muzları soyun ve küçük dilimler halinde buzlukta dondurun.

Mangonun ortasında bir boşluk vardır. Onu ikiye ayıracak şekilde boylamasına kesin ve kabuğunu soyun.

Papaya ve zencefili de soyun ve dilimleyin.

Tüm malzemeleri blendera atın ve 20-25 saniye karıştırın.

Daha sonra ayarı smoothie için yapın ve 10 saniye daha devam edin.

