



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MANGOLU SMOOTHİE BOWL

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

1 adet Verita Yemeye Hazır Mango
1 paket 40 g. 7'lik Verita Hindistancevizi Dilimleri
1 adet Verita Gurme Kivi
1 su bardağı yoğurt
1 çorba kaşığı bal
Granola
Chia tohumu

Yoğurt, bal ve Verita Yemeye Hazır Mango'yu blender'da püre haline getirin. Mango parçaları, hindistancevizi, kivi parçaları, chia tohumu ve granola ile süsleyin.

