



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MİNERALLİ PROBİYOTİK İÇECEK

1 su bardağı light kefir
1 şişe maden suyu
2 küçük boy salatalık
4-5 yaprak nane yaprağı

Tüm malzemeleri blender ya da shaker'dan geçirin.
Dilerseniz buz da ilave edebilirsiniz.
Çok fazla bekletmeden tüketin.

