



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MUZLU KEFİR

1 orta boy muz
1 su bardağı sade kefir
5 adet badem

Tüm malzemeleri blender'dan geçirdiğinizde içeceğiniz hazır olacak. Muz ve kefirin probiyotik etkisiyle bağırsak hareketleriniz artacak ve zayıflamanıza destek olacaktır.

