



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MUZLU VE ÇİLEKLİ ÇİYA SMOOTHİE

2 adet muz
1 su bardağı çilek
1 su bardağı süt
1 tatlı kaşığı vanilya
2 tatlı kaşığı çiya
Servis Önerimiz:
Muz
Çilek

Çiya dışındaki tüm malzemeleri pürüzsüz bir hal alana kadar mutfak robotunda iyice karıştırın. Çiyayı da ekleyip bardak veya kupa koyarak servis edebilirsiniz.

