



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MUZLU VE KAKAOLU SMOOTHİE

<https://www.elele.com.tr>

1 muz
Yarım su bardağı yoğurt
2 yemek kaşığı vanilyalı dondurma
1 yemek kaşığı kakao
150 ml süt
6 küp buz

Muz, yoğurt, dondurma, kakao, süt ve buz küplerini blenderda tamamen pürüzsüz hale gelinceye kadar birkaç dakika karıştırın. Servis bardaklarına paylaştırıp servis yapın.

