



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MUZLU YULAFLI SMOOTHİE

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

1 su bardağının çeyreği kadar sıcak suda ısıtılmış yulaf
1 adet muz
1/2 su bardağı yağsız yoğurt
1/2 su bardağı yağsız süt
1 tatlı kaşığı bal
1 yemek kaşığı chia tohumu
Tarçın

Tüm malzemeleri blender'dan geçirerek için.

