



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ORMAN MEYVELİ SAHAKE

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

250 ml yarım yağlı süt
2 çorba kaşığı (26 g) Herbalife Formül 1 Vanilya Aromalı Shake karışımı
2 adet çilek
2-3 adet böğürtlen
2-3 adet ahududu
1 çay kaşığı bal
2-3 yaprak kıyılmış taze nane
Buz parçaları

Malzemeleri karıştırıcıya (blender) ekleyin ve istediğiniz kıvama gelinceye kadar karıştırın.
En son buz parçaları ile naneyi ekleyin.
Hemen servis yapın.

