



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ORMAN MEYVELİ SMOOTHİE

<https://naturelkaseyirdefteri.com>

1 dondurulmuş olgun muz
1/2 cup (125ml) frenk üzümü
1/2 avokado
1 tatlı kaşığı pancar tozu
1/2 cup badem sütü

Malzemeleri blenderdan geçirin kupa ilave edin. Üzerine dilediğiniz orman meyvesi ekleyebilirsiniz.

