



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PANCAR TOZU İLE SMOOTHİE

<https://naturelkaseyirdefteri.com>

1 orba kaşığı Naturelka Pancar Tozu
1 bardak portakal ve elma suyu karışımı
1 adet muz
1 dilim ananas
½ su bardağı dondurulmuş frambuaz
Üzerine serpmek için:
Chia tohumu
Nar taneleri
Tuzsuz kabak çekirdeğı

Portakal ve elma suyunu ekleyerek muz, ananas ve dondurulmuş frambuazları blenderda çekin ve Naturelka Pancar Tozu ilave ederek bir kez daha karıştırın.
Smoothie'ye arzu ettiğiniz başka meyveleri de ekleyebilirsiniz.
Bir kaseye aldığınız smoothie'nin üzerini dilediğiniz meyveler, chia tohumu, nar taneleri ve kabak çekirdekleriyle süsleyerek servis yapın.

