



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PANCAR TOZU İLE SMOOTHİE KASESİ

<https://www.naturelkadukkan.com>

1 orba kaşığı Naturelka Pancar Tozu
1 bardak portakal ve elma suyu karışımı
1 adet muz
1 dilim ananas
1/2 su bardağı dondurulmuş frambuaz

Üzerine serpmek İçin chia tohumu, nar taneleri ve 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 üzerim dilediğiniz meyveler, chia tohumu, nar taneleri ve kabak çekirdekleriyle süsleyerek servis yapın.

