



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PANCARLI ORMAN MEYVELİ SMOOTHİE

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

2 yemek kaşığı yoğurt
1/2 bardak taze sıkılmış portakal suyu
1 kase dondurulmuş ya da taze karışık orman meyvesi
2 yemek kaşığı yulaf ezmesi
1/2 pancar (50 g)
1 tatlı kaşığı bal ya da Agave şurubu
2-3 küp buz

Pancar çiğ ya da dilerseniz fırınlanmış olarak kullanabilirsiniz. Tüm malzemeyi blendera koyup çekin. Taze olarak, hemen tüketin.

