



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PANCARLI SMOOTHİE

<https://naturelkaseyirdefteri.com>

- 1 Adet büyük dondurulmuş muz (Yerine 2-3 adet orta büyüklükte de olur)
- 1 Tatlı kaşığı tepeleme pancar tozu
- 1 Su bardağı az yağlı süt
- 1 Paket vanilya şekeri

Tüm malzemeleri el blenderi veya smoothie yapma makinesinde iyice karıştırın.
