



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PANCARLI SMOOTHİE

2 küçük boy pancar
1 su bardağı süzme yoğurt
Yarım kök taze zencefil
2-3 sap maydanoz

Pancarları haşlayın.
Süzme yoğurt, zencefil ve maydanozu haşlanmış pancarlarla beraber blenderden geçirin.
Tazeyken tüketin.

