



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

PANCARLI SMOOTHİE

200 ml kefir
2 yemek kaşığı yoğurt
1 adet haşlanmış ve soğutulmuş pancar
1 adet olgun muz

Tüm malzemeleri blenderda karıştırıp tüketebilirsiniz.



Fotoğraf "gül" tarafından gönderildi. 14.12.2023