



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PEMBE SMOOTHİE

Malzeme:

4 adet çilek

150 gram çilekli yoğurt

1 çay kaşığı bal

Çileklerin saplarını ayıklayıp doğrama tahtasında çilekleri ortadan ikiye kesin. Muzu soyun ve kalın dilimler halinde doğrayın. Şeftali ya da nektarini ikiye ayırın. Çekirdeğini çıkarıp, kalın dilimler halinde doğrayın. Bütün meyveleri mutfak robotundan geçirin. Yoğurt, bal ve meyve suyunu da ekleyin. Tekrar robottan geçirin. Karışımı 2 bardağa paylaştırıp servis yapın.
