



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

RÜYA SMOOTHİE

½ su bardağı haşlanmış siyah pirinç ve suyu
250 gr çilek
1 adet muz
3 yemek kaşığı yabanmersini
10-15 adet dondurulmuş frambuaz,
10-15 adet dondurulmuş böğürtlen
250 ml yağsız yoğurt
150 ml süt
1 top vanilyalı dondurma (ya da 1 tatlı kaşığı vanilya şurubu)
İsteğe bağlı şeker

Sütü ve yoğurdu blenderdan geçirerek buzdolabında bekletin.
Muz ve yabanmersinini buzlukta 5 dakika kadar bekletin. Daha sonra buzlukta çıkararak haşlanmış pirinci ve suyunu, dondurulmuş meyveleri ve vanilyalı dondurmaya blenderdan geçirin.
Saplarından ayrılmış çilekleri süt ve yoğurt karışımına ilave edin. Yaklaşık 15 saniye daha blenderda karıştırın ve diğer malzemelerin üstüne ilave edin.
Spatula yardımıyla tamamen karıştığından emin olun.
Çilekle süsleyerek servis edin.

