



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ŞEFTALİLİ SMOOTHİE

2 adet şeftali  
1 su bardağı süt  
4 orba kaşığı yağsız yoğurt  
Buz küpleri

Şeftalileri yıkayın ve kabuklarını soyduktan sonra doğrayın. Derin bir kasede şeftali parçaları, yoğurt, süt ve buz küplerini el blenderından geçirin. Şeftali smoothie ieceğinizin üzerine tarçın serpebilir, bardağınızı şeftali dilimleri ile süsleyebilirsiniz.

---