



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ŞEFTALİLİ SMOOTHİE

- 1 ay kaşığı zencefil
- 1 ay kaşığı tarçın
- Bol ispanak
- 1 ay bardağı buz
- 1 bardak badem sütü
- 4-5 adet kayısı
- 1 adet küçük boy nektarin

Tüm malzemeleri güzelce blender'a alın ve bir karışım haline getirin. Sonrasında bir bardaa koyup üzerini dilediğiniz gibi süsleyebilirsiniz!

