



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## ŞEFTALİLİ VE KEFİRLİ İÇECEK

1 adet büyük boy şeftali (tercihen olgun ve yumuşak)  
1 su bardağı sade kefir  
1 tutam Pakmaya Şekerli Vanilin  
Buz parçaları

Buzdolabından çıkarmış olduğumuz soğuk kefirı mutfak robotuna aktarın.

Şeftaliyi yıkayıp çekirdeğini çıkartın. Çekirdeğini çıkardığınız şeftaliyi küp şeklinde doğrayıp mutfak robotuna alın.

Mutfak robotuna en son Pakmaya Şekerli Vanilin ekleyin. Tüm malzemeyi birkaç kez çevirip sıvı hale getirin. Hazırladığınız içeceği servis bardağına aktarın. İsteğe göre buz parçası ilave ederek soğuk soğuk servis yapın.

