



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SMOOTHIE BOWL

Pınar Milföy
1 Adet Muz
5 Adet Yabanmersini
4 Adet Çilek
1 Yemek Kaşığı Yoğurt
Chia Tohumu

Milföy hamurunu yağlı kağıt serili tepsiye yerleştirin.
Üzerine bir kat daha yağlı kağıt ve ağırlık koyarak 180 derece fırında 15 dakika pişirin.
Piştikten sonra parçalara ayırıp milföy kıtırı elde edebilirsiniz.
Muz çilek ve yabanmersinini dondurun.
Donuk meyveleri mutfak robotuna koyup üzerine yoğurdu ekleyip pürüzsüz olana kadar çekin.
Kaseye aldığınız meyve püresini taze meyveler, chia tohumu ve milföy kıtırı ile süsleyebilirsiniz.

