



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SMOOTHİE

<https://www.elele.com.tr>

- 1/2 bardak yağsız süt
- 1/2 olgun muz
- 1 çorba kaşığı fıstık ezmesi
- 1 su bardağı taze veya dondurulmuş ahududu ya da çilek
- 1/2 bardak kırılmış buz

Malzemelerin tamamını blender yardımıyla karıştırın. Soğuk servis edin.

