



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## SMOOTHİE

25 gr. ETİ FORM MÜSLİ  
100 gr. çilek  
100 ml. light yoğurt  
120 ml. light süt

Isıya dayanıklı bir kaba ETİ FORM MÜSLİYİ koyun. stne sıcak sütü ekleyip 10 dakika yumuşamaya bırakın.

Yumuřayan ETİ FORM MÜSLİYİ blenderla alıp çilek ile karıştırın. zerine yoğurdu ekleyin. Karışımı koyu kıvamlı bir krema haline gelene kadar, yaklaşık 2 dakika çekin. Servis bardağına alın ve birkaç çilek ile süsleyerek servis yapın.



Fotoğraf "parla" tarafından gönderildi. 17.08.2017

