



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SÜTLÜ MEYVELİ İÇECEK

<https://www.dogrusucarrefoursa.com>

2 su bardağı tam yağlı süt
1 adet çikita muz
½ avokado
1 adet kivi
2 tatlı kaşığı çikolatalı fındık kreması
1 tatlı kaşığı bal

Meyvelerin kabuklarını soyun ve iri iri parçalayarak süt ile birlikte blenderdan geçirin. Çikolatalı fındık kreması ve balı da ilave ederek karıştırmaya devam edin ve pürüzsüz bir karışım elde edin. Atom içeceğini günlük olarak hazırlayın. Çocuğunuz bu içeceği ara öğünü ile birlikte kısa bir tenefüste kuruyemişleri ile birlikte tüketebilir.