



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SÜZME YOĞURTLU VE MUZLU SMOOTHİE

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

1 su bardağı süzme yoğurt
1 yemek kaşığı yulaf kepeği
Yarım muz (Dondurulmuş)
1 tatlı kaşığı chai tohumu
5 böğürtlen (Dondurulmuş)
5 yaban mersini (Dondurulmuş)
1 tatlı kaşığı ince çekilmiş badem
Süslemek için:
4-5 yaban mersini
1 tatlı kaşığı kuru meyveli yulaf kepeği

Buzluktan dondurulmuş meyveleri mutfak robotuna aktarın. Süzme yoğurtla birlikte püre haline getirin. Kalan malzemeleri ilave edip karıştırın. Kavanoza aktarın. İş yerine gittiğinizde kavanozu serin bir yerde muhafaza edin. Smoothie'i dilerseniz üzerini yaban mersini taneleri ve yulaf kepeği ile süsledikten sonra servis yapın.

