



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SWİNGTİME

1 portakal ve yarım limon suyu,
2'şer yemek kaşığı meyve şurupları (2 çeşit hangisi varsa)
4 kırılmış buz küpü,
1 çay bardağı kefir.

Bütün malzemeleri mikserde yaklaşık 15 dakika karıştırın ve bardaklara boşaltın.