



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TOHURLU SMOOTHİE

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

1 su bardağı laktozsuz süt
2 yemek kaşığı yoğurt
1 adet küçük muz
1 tatlı kaşığı keten tohumu
1 tatlı kaşığı chia tohumu
1 tatlı kaşığı susam tohumu
Tatlandırmak için 1 tatlı kaşığı bal (isteğe bağılı)
Zencefil
Tarçın

Keten tohumunu öğütücüden geçirip toz haline getirin. Diğer tüm malzemeye birlikte blender'dan geçirerek tüketin.

