



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TROPİKAL KAHVALTI SMOOTHİE

<http://www.verita.com.tr>

3 adet Verita Çarkıfelek
1 adet Verita Yemeye Hazır Mango
1 adet muz
300 ml portakal suyu
Buz parçaları

Mango ve muzları dilimleyin. Bir blenderin içine kaşık yardımı ile içini boşalttığınız çarkıfelekleri, muz, mango ve portakal suyunu ekleyin. Pürüzsüz olana kadar karıştırın. Dilerseniz buz ekleyin.

