



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

VİTAMİNLİ SMOOTHİE

<https://mediashop.tv>

1 kutu su içinde mango konservesi
250 g çilek
1 dilim kavun
½ portakal
1 muz
4 buz küpü

Mango ve çilekleri mikserin içine koyarak bunları 2. kademede 10 saniye boyunca püre haline getirin. Daha sonra kavun, portakal ve muz ekleyin. Son olarak buz küplerini de katın ve isteğe bağlı olarak koyu kıvamlı bu Smoothie'i birkaç yemek kaşığı suyla inceltin. Hemen servis edin.

