



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YABAN MERSİNLİ SMOOTHİE

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

1 kutu Verita DrBlue Yaban Mersini
1 su bardağı yoğurt
1 su bardağı süt
1 çorba kaşığı bal
Yarım su bardağı yulaf
1 çay kaşığı vanilya ekstresi
Yarım çay kaşığı tarçın

Yulafları blenderde toz haline gelene kadar çekin. Kalan malzemeleri ekleyin ve tekrar çalıştırın. Kıvamını açmak için biraz su ekleyebilirsiniz. Daha yoğun bir kıvam arzu ederseniz birkaç buz kübü de atabilirsiniz.

