



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YOGA KOKTEYLİ

Kullanılan malzemeler

3 sıkılmış portakal

2 çilek

6 frambuaz

1/2 muz

1/2 vanilyalı yoğurt

2 küp buz

1- Portakal ve diğer tüm meyveleri mikser kabına yerleştirin, yoğurdu ekleyin ve 30 saniye karıştırın.

2- Buz küplerini ekleyin ve 30 saniye karıştırın.
