



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YOĞURT AHUDUDU ELMA

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

500 ml. yoğurt
1 bardak ahududu
1 adet elma

Bütün malzemeyi blender'a koyun, çalıştırın. İyice karıştıktan sonra için.

Not: Metabolizmanızı hızlandıran, sağlıklı bir içecek. Tatlı ihtiyacınızı da karşılar. Zengin lif içeriği ve yapısındaki probiyotik bakteriler sayesinde sindirim sisteminizi düzenler. Elma ise içeriğindeki pektin ile sindirim sisteminde destek olur. İçeriğindeki şeker metabolizmanızı düzenler.

