



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YOĞURT MUZ KAKAO İÇECEĞİ

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

150 ml. yoğurt

1 adet muz

1 tatlı kaşığı toz kakao

Bütün malzemeyi blenderda karıştırın.

Not: Çikolata tadındaki bu içecek, metabolizmayı hızlandırır, gün içinde enerjinizi yükseltir, serotonin hormonunu yükseltir ve mutluluk verir.

