



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

YULAFLI SMOOTHİE

Yarım su bardağı kahvaltılık yulaf
1 su bardađı ahududu
1 orba kaşığı süzme yoğurt
2 orba kaşığı bal
1 şişe maden suyu
1 adet olgun muz
1 su bardađı buz

Robotun en altına buz konur. Sırasıyla ahududu, yoğurt, bal, bir kaç parçaya bölünmüş muz, yulaf ve en son maden suyu eklenir. Tamamen şeklini kaybedene kadar çekilir, bardaklara taksim edilir.
