



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YULAFLI YOĞURTLU SMOOTHİE

Malzemeler: (1 kişilik)

1 kutu (125 gr'lık) Sütüş Light Şeftali+Kayısı Yoğurt

25 gram yulaf ezmesi

150 gr frambuaz

Yapılışı

Isıya dayanıklı bir kaba yulaf ezmesini koyun. Üstüne 120 ml kaynar su ekleyip 10 dakika yumuşamaya bırakın. Suya bastırđığınız yulafları blendere alıp frambuazlarla karıştırın ve Sütüş Light Şeftali+Kayısı Yoğurt'u ekleyin. Koyu kıvamlı bir krema haline gelene kadar 2 dakika kadar çevirin. Servis bardağına alın. Birkaç frambuaz tanesi ile süsleyerek servis yapabilirsiniz. Frambuaz yerine vişne, çilek veya böğürtlen de kullanabilirsiniz.
