



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZENCEFİLLİ VE KAVUNLU SMOOTHİE

<http://www.verita.com.tr>

Yarım çay kaşığı rendelenmiş Verita Taze Zencefil
2 dilim kavun
1 adet muz
1 su bardağı yoğurt
Yarım su bardağı süt
6 adet buz küpü

Buz hariç diğer tüm malzemeleri blender?a ekleyin. Pürüzsüz olana dek karıştırın. Buz küplerini tek tek ilave ederek çalıştırın.

