



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI SMOOTHİE

Bir avuç ıspanak
3 demet maydanoz
1 adet çekirdekleri çıkarılmış yeşil elma
1 adet kereviz sapı
1 limonun suyu
1 adet salatalık
1 bardak su
1 çay kaşığı rendelenmiş zencefil veya yarım çay kaşığı zencefil tozu

Pürüzsüz halde iyi bir karışım elde edene kadar bu malzemeleri blendırdan geçirin.
Yarım bardak su katarak bu işlemi daha kolay bir hale getirebilirsiniz.

