



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PANCARLI ANTIOKSİDAN İÇECEK

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

175 ml (3/4 bardak) vişne suyu
1 ölçü whey protein tozu
1/2 su bardağı dondurulmuş orman meyvesi
1 yemek kaşığı chia tohumu
1/2 kase çiğ ıspanak
Küçük bir pancarın yarısı
1 yemek kaşığı bal
Buz

Buz hariç tüm malzemeleri blenderden geçirin. Bardağa alıp üzerine buz ilave edin.

