



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SHREK

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

3 orta boy salatalık
1 adet yeşil elma
1/2 bağ ıspanak
Bir parça taze zencefil
1/2 demet maydanoz
3-4 adet kereviz yaprağı

Elmanın çekirdeklerini ve çekirdek yatağını çıkarın. Zencefili soyun. Salatalık ve elmanın kabuklarını soymadan diğer tüm malzemeyle birlikte blenderda çekin. Soğuk olarak, derseniz birkaç küp buzla birlikte taze taze tüketin.

