



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ARINDIRICI SMOOTHİE

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

- 1 adet Verita Gold Ananas
- 1 dilim kibrit kutusu büyüklüğünde Verita Hindistancevizi
- 1 adet Verita Lime
- 1 cm uzunluğunda Verita Zerdeçal
- 1/2 adet muz
- 1 yemek kaşığı chia tohumu
- 1 bardak su veya hindistancevizi suyu

Tüm malzemeleri pürüzsüz olana kadar yüksek derecede bir blenderda karıştırın ve tadını çıkarın.

