



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## ELMA VE HAVUÇ İÇECEĞİ

- 1 su bardağı su
- 1 adet yeşil elma
- 1 adet havuç
- 1 çay kaşığı bal ve tarçın

Elma ve havuçları dilimleyip karıştırıcıya su ile beraber koyun. Smootine kıvamına gelen karışımı bardağa dökün içine bir çay kaşığı bal ve tarçın döküp karıştırın.

