



## GENÇLİK İKSİRİ

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

- 1 tutam maydanoz
- 2 adet elma
- Yarım limonun suyu
- Yarım çorba kaşığı taze zencefil kökü
- 2 kase taze ıspanak
- 2 adet salatalık
- 1 tutam tarçın
- 3 adet taze kereviz sapı

Yarım çorba kaşığı kabuğu soyulmuş zencefil kökü, maydanoz, çiğ ıspanak, salatalık, kereviz sapı, tarçın, limon ve elma suyunu blender'a koyun. Hepsini iyice akışkan kıvama getirdikten sonra günde en az 1 bardak için.

