



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI DETOKS İÇECEĞİ

10 yaprak ıspanak
1 adet yeşil elma
1 adet limon
2 yaprak roka
1 tutam maydanoz
1 tutam dereotu
1 tutam nane

Bütün malzemeleri yıkayıp doğradıktan sonra rondoya atıyoruz. Rondoda 4 tur çevirip, biraz su ekleyerek tekrar karıştırıyoruz. Süzgeçle süzüp içilmeye hazır hale getiriyoruz. Varsa katı meyve sıkacağı ile sıkabilirsiniz.

