



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK SMOOTHİE

200 gram ıspanak yaprağı

½ yeşil ekşi elma

½ muz

1 su bardağı süt

Saplarından ayrılmış ıspanak yaprakları ve elmayı blenderdan geçirin. Ayrı bir kasede muzı ezip süt ile birlikte tüm malzemeleri karıştırın. Bardağın kenarına bir dilim elma koyup servis yapın.
