



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI SMOOTHİE

3 adet yeřil elma
200 gr. ıspanak
5 gr. kaşığı taze zencefil
4 kařık yoęurt
Yarım su bardağı demlenmiş yeşil çay
1 tatlı kaşığı bal

Yeřil ay yapraklarını sıcak suda demledikten sonra süzüp soğuması için bir kenarda bekletin.
Yoęurt, bal, ıspanak yaprakları, zencefil parçaları ve demlenmiş yeşil ayı bir blendera alın.
Elmaları 4 parçaya bölerek çekirdeklerini çıkarın ve tek tek ekleyerek kabuklu yeşil elma dilimlerinin yardımıyla tüm malzemeleri kısa bir süre hafif pütürlü kalana kadar blenderdan geçirin.