



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ISPANAKLI ZENCEFİLLİ SMOOTHİE

Limon suyu Yarım  
Su 2 su bardağı  
Yeşil elma 3 adet doğranmış  
SuperFresh Doğranmış Ispanak 2 avuç  
Soyulmuş zencefil 1 parça  
Tarçın 1 yemek kaşığı

Tüm malzemeleri blenderda karıştırın.  
Elma dilimleri ve tarçın ile süsleyerek servis edin.

Not: Sıcak içmeyi tercih ederseniz küçük bir tencerede ısıtın.

