



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KEFİRLİ SMOOTHİE

200 mililitre kefir
Yarım yeşil elma
Yarım limon
1 adet orta boy salatalık
10 yaprak maydanoz

İlk olarak elmayı yıkayıp küçük parçalara bölün. Ardından bir blenderın içerisinde bütün malzemelerini ekleyin ve sıvı hale gelene kadar blenderdan geçirin.

