



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

6 HAVUÇ

2 kereviz sapı
3 ispanak yaprağı

İlk önce sebzeleri bol su ile yıkayın.Sonra, havuç ve kerevizleri küp küp kesin. Daha sonra malzemeleri bir blenderde karıştırın.Son olarak, isterseniz içeceğinizi balla tatlandırın.

