



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIRMIZI SMOOTHİE

- 1/4 pancar
- 1 büyük veya 2 küçük salatalık
- 1 adet kırmızı elma
- 1 küçük parça zencefil
- 1 limonun suyu
- 1 bardak alkali su
- 1 çay kaşığı tahin

Tüm malzemeleri blender'dan geçirin.

