



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KİVİLİ SMOOTHİE

1 orta boy kivi
Yarım demet maydanoz
100 gram körpe ıspanak yaprağı
200 mililitre taze sıkılmış elma suyu
1 tatlı kaşığı taze sıkılmış limon suyu

Katı meyve sıkacağında yeşil elmaları sıkarak, taze sıkılmış elma suyunu hazırlayın. Smoothie hazırlarken, kullanacağınız bütün malzemelerin soğuk olmasına özen gösterin. Kivinin kabuğunu soyun ve küçük parçalara bölün. Körpe ıspanak yapraklarını suyun altında bol bol yıkayın ve kurutun. Maydanozları yıkayıp yapraklarını ayıklayın. Bütün malzemeleri blender kabına alın ve limon suyunu ilave edin. Karışım pürüzsüz bir kıvam aldıktan sonra büyük boy bir bardağa döküp hemen soğuk olarak derseniz de buz ilave ederek servis edin.

