



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

KUMKAT SMOOTHİE

Yarım demet ıspanak
4 adet kumkat (soymadan)
1 adet elma
2 adet muz
Yarım fincan su

Tüm malzemeleri blenderda karıştırıp tüketebilirsiniz.
