



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MANGOSTEN SALATALIK SMOOTHİE

<http://www.verita.com.tr>

4-5 adet Verita Mangosten
1 adet Verita Gold Ananas
1 çorba kaşığı rendelenmiş Verita Taze Zencefil
2 adet orta boy salatalık
1 yemek kaşığı hindistancevizi yağı
1 bardak su

Bir adet ananası küp küp doğrayarak dondurun. Mangostenleri kabuklarından ayırın ve meyve etini meyve sıkacağında sıkarak çeyrek su bardağı suyunu çıkarın. Dondurulmuş ananas dilimlerini, mangosten suyunu ve diğer tüm malzemeleri bir mikserde pürüzsüz hale gelinceye dek karıştırın. Özellikle egzersiz sonrası mükemmel bir serinletici olarak tüketebilirsiniz.