



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## MATCHA ÇAYLI İÇECEK

Diyetisyen Gizem Şeber

200 ml badem sütü  
100 gr bebek ıspanak yaprağı  
1 adet kabuğu soyulmuş, çekirdeği çıkarılmış şeftali  
1 silme çay kaşığı matcha çayı

Bebek ıspanağın yapraklarını koparın, yıkayın. Şeftalinin kabuğunu soyup çekirdeğini çıkarın. Tüm malzemeleri blenderden geçirin. Buzdolabında soğutup tüketin.

Not: Yeşil çay türü olan matcha çayı, antioksidan bakımından zengindir. Vücudu korur, yağ yakımını hızlandırır, yaşlanmayı geciktirir.

