



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÖDEM ATICI İÇECEK

1/2 salatalık
1 küçük boy elma
1/2 limonun suyu
1/2 demet taze nane yaprakları
1 su bardağı su
1 yemek kaşığı chia tohumu
Birkaç buz küpü (isteğe bağlı)

Salatalığı soyun ve dilimleyin. Elmanın çekirdeklerini çıkarıp dilimleyin. Limonun suyunu sıkın. Bir blender veya smoothie makinesine salatalık dilimleri, elma dilimleri, limon suyu, taze nane yaprakları, suyu ve chia tohumunu ekleyin. Tüm malzemeleri iyice karışana kadar blenderı çalıştırın. İsteğe bağlı olarak buz küplerini de ekleyebilirsiniz. Smoothie homojen bir kıvam alana kadar karıştırmaya devam edin. Hazırladığınız smoothie'yi bardaklara dökün ve derseniz taze nane yapraklarıyla süsleyin. Hemen tüketin veya soğuk olarak buzdolabında birkaç saat bekletip daha sonra için.

