



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ÖDEM ATICI SMOOTHİE

<https://www.elele.com.tr>

- 1 su bardağı dolusu ıspanak
- 1 adet orta boy armut
- 5 adet çiğ badem
- 2 yemek kaşığı tepeleme yulaf ezmesi
- 1 çay kaşığı tarçın
- 1 çay kaşığı zencefil
- 1 çay bardağı yağsız süt (badem sütü ya da laktozsuz süt)
- 1 çay bardağı su

Tüm malzemeleri birleştirip, pürüzsüz oluncaya kadar blenderda karıştırın. Dilerseniz öğle yemeği olarak da tüketebilirsiniz.

