



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÖDEM ATICI YEŞİL SMOOTHİE

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

- 1 kivi
- 4-5 dal ıspanak
- 1 salatalık
- 1 tatlı kaşığı bal
- 1 su bardağı badem sütü
- 1 çay kaşığı keten tohumu

Tüm malzemeleri blenderden geçirin ve smoothie'niz hazır.

Not: Daha mayhoş bir tat isterseniz yeşil elmalı smoothie de hazırlayabilirsiniz. Tarçınla çok yakışıyorlar.

