



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

ÖDEM ATICI ZENCEFİLLİ SMOOTHİE

1.0 lt su, 1 yemek kaşığı elma sirkesi, 1/3 demet maydanoz, 3-4 dilim elma, 3-4 dilim zencefil, 2 dilim ananas.
Her yemekten önce 1 bardak kadar tüketebilirsiniz.

