



## PANCAR SMOOTHİE

Yarım su bardağı kadar soyulmuş ve doğranmış taze kırmızı pancar  
1 çay kaşığı kadar soyulmuş, ezilmiş taze zencefil  
Yarım su bardağı portakal suyu  
Yarım su bardağı su  
1 adet dondurulmuş muz (halkalar halinde dilimlenmiş)  
1 su bardağı dondurulmuş çilek

Öncelikle pancar, zencefil, portakal suyu ve suyu bir karıştırıcıda bir araya getirin. Görünür bir pancar veya zencefil parçası kalmayacak şekilde pürüzsüz hale gelene kadar karıştırın. Dondurulmuş çilekleri ve muz ekleyin ve karıştırmaya devam edin. Smoothie hazır.



Fotoğraf "gül" tarafından gönderildi. 14.12.2023