



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PORTAKAL VE LİMONLU SMOOTHİE

<https://naturelkaseyirdefteri.com>

1 tatlı kaşığı Naturelka Portakal Kabuğu Tozu
1 çay kaşığı Naturelka Limon Kabuğu Tozu
1 orta boy şeftali
1 dondurulmuş muz
1/2 limon
3-4 kırmızı üzüm
1 orta boy havuç
1/2 çay kaşığı zencefil
1 fincan ananas suyu,
Yarım fincan su, birkaç nane yaprağı

Tüm malzemeleri blenderdan geçirin.

