



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TATLI İSPANAK SUYU

<https://migros.com.tr>

3 avuç ıspanak
1/4 kabuksuz limon
1 adet yeşil elma

Malzemeleri blender'dan geçirin ve küçük bardaklarda servis edin.

