



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAZE ZENCEFİLLİ YEŞİL SMOOTHİE

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

1 adet Verita Lime (kabuğu soyulmuş),
2,5 cm büyüklüğünde Verita Taze Zencefil,
1 büyük Verita Elma (iri dilimlenmiş),
5 büyük yaprak kıvırcık kara lahana (iri doğranmış),
1 tutam taze nane yaprağı

Bütün malzemeleri katı meyve sıkacağından geçirin. Ya da alternatif olarak bütün malzemeleri küçük parçalara bölün ve 120 ml su ile blenderdan geçirip, tel süzgeçten geçirerek posasını alın ve servis edin. Bekletmeden tüketin.

