



TROPİKAL SMOOTHİE

1/4 bardak taze ananas
1/2 portakal
1/2 mandalina
1 dilim elma
1/2 muz

Tüm malzemeleri yıkayın, kabuklarını soyun ve doğrayın. Hepsini mikserle ekleyin ve bir dakika boyunca yüksek hızda karıştırın. Gerekirse karışımı kolaylaştırmak için biraz su ekleyin. Biraz buz ekleyip hemen tüketin.

