



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TURPLU DETOKS İÇECEĞİ

<https://www.elele.com.tr>

1 adet mini turp
3 yaprak marul
1 adet yeşil elma
1/2 demet dereotu
1 çay kaşığı tarçın

Tüm malzemeleri blenderden geçirip servis edin. Kahvaltıdan 45 dakika önce veya kahvaltıdan 1,5 saat sonra ara öğün olarak tüketin.

