



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com](http://lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

---

## TURUNCU SMOOTHİE

Habertürk

### MALZEME

3 havuç

3 mandalina suyu

1 elma

1 muz

1 küp şeker boyunda taze zencefil

5 adet buz

### Yapılışı:

Zencefili, çok ince bir rende ile püre haline getirecek gibi rendeleyin. Katı meyve sıkacağı ile elmayı ve havucu sıkın. Hepsini blendera koyup, kesilmiş muz ve buzları ekleyin. Karıştırıp servis edin. A ve C vitaminleri ile potasyum ve magnezyum açısından zengin olan bu bol lifli smoothie, güne canlı ve taze bir başlangıç yapmak isteyenler için mükemmel bir seçim.