



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YABAN MERSİNLİ SMOOTHİE

- 2 su bardağı dondurulmuş yaban mersini
- 1 bardak kişniş
- 1 çay kaşığı spirulina
- 1 tatlı kaşığı arpa otu suyu tozu
- 1 yemek kaşığı Atlantik Dulse (yosun)
- 2 muz
- 1 portakal

Tüm malzemeleri karıştırın ve blenderdan geçirin. Biraz soğuduktan sonra tüketebilirsiniz.

