



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## YAĞ YAKAN DETOKS SMOOTHİE

- 1 bardak ananas parçaları
- 1 yeşil elma
- 1 bardak ıspanak
- 1 bardak demlenmiş ve soğutulmuş yeşil çay
- 2 parça taze zencefil
- 1 bardak hindistan cevizi suyu
- 1 yemek kaşığı limon suyu
- 2 çay kaşığı bal
- Yarım salatalık
- 6 ila 8 taze nane yaprağı

Blender kabına 1 bardak ıspanak, taze zencefil parçaları, 1 bardak demlenmiş ve soğutulmuş yeşil çay ve 1 bardak hindistancevizi suyu koyun. Pürüzsüz olana kadar karıştırın. Daha sonra karışıma 1 bardak ananas parçaları, 1 doğranmış yeşil elma, doğranmış yarım salatalık ekleyin. Pürüzsüz bir hal alana kadar blenderdan geçirin. 2 çay kaşığı balınızı ve nane yapraklarınızı ekleyin. Yarım limon suyu sıkın. Tekrar pürüzsüz olana kadar blenderdan geçirin ve afiyetle tüketin.

Not: Organlarınız gün içinde vücudunuzu toksinlerden arındırmak için çok sıkı çalışır. Çeşitli detoks içecekler tüketmek organlarınızın düzenli detoks işlevlerini geliştirmede ve desteklemede çok yardımcı olabilir. Detoks sırasında, vücuttan toksinlerin atılması teşvik edildiği için kilo vermeniz muhtemeldir. Sizin için hazırladığımız vitamin ve mineral dolu bu yağ yakan smoothie vücudunuz için doğru seçim. Vücudunuzu toksinlerden temizlerken bir yandan da kilo verirsiniz.

