



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YAĞ YAKICI DETOKS SMOOTHİE

- 1 su bardağı ıspanak
- 1 ay bardağı içme suyu
- 1 ay bardağı kiraz
- 1 ay bardağı ilek/ahududu/yaban mersini/böğürtlen vb.
- 1 adet orta boy muz (dondurarak kullanabilirsiniz)

Kirazların saplarını ve çekirdeklerini ayıklayın.
Tüm malzemeleri blender'dan geçirin.
Smoothie'nizi fazla bekletmeden tüketin.

