



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YEŞİL ÇAYLI SMOOTHİE

1 su bardağı kadar yeşil çay
1 çay bardağı kefir
1 küçük muz
2 top ceviz
1 çay kaşığı hindistancevizi rendesi

1 su bardağı kadar demleyip soğuttuğunuz yeşil çayı; 1 çay bardağı kefir, 1 küçük muz, 2 top ceviz ve 1 çay kaşığı hindistancevizi rendesiyle birlikte blenderdan geçirin. Hem tok tutucu hem de metabolizmanızı aktif tutmaya yarayan bu smoothie'yi ikinci ara öğününde tercih edebilirsiniz.