



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YEŞİL DETOKS İÇECEĞİ

- 1 kase ananas
- 1 avuç ıspanak
- 1 yeşil elma
- 1 bardak demlenmiş soğuk yeşil çay
- 1-2 parça zencefil
- 1 bardak hindistancevizi suyu
- 1 kaşık limon suyu
- 2 kaşık bal
- Yarım salatalık
- 6-8 taze nane yapraėı

Tüm malzemeleri sırayla ekleyerek blenderdan geçirin. Her gün 1 bardak bu içecekten içebilirsiniz. Yeşil detoks ieeğinizi buzdolabında birkaç gün saklayabilirsiniz. Detoks ieeğindeki malzemelere ekleme yapabilir veya sevmediklerinizi çıkarabilirsiniz.

