



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YEŞİL SMOOTHİE

<http://www.verita.com.tr>

1 adet Verita Gurme Kivi
200 ml taze sıkılmış yeşil elma suyu
100 g körpe ıspanak yaprağı
1/2 demet maydanoz
1 tatlı kaşığı taze sıkılmış limon suyu

Yeşil elmaları katı meyve sıkacağına sıkarak taze sıkılmış elma suyunu hazırlayın. Kabuğunu soyduğunuz kiviye küçük parçalara bölün. Körpe ıspanak yapraklarını bol suda yıkadıktan sonra kurutun. Maydanoz yapraklarını ayıklayın. Tüm malzemeyi limon suyu ilavesiyle blender kabına alıp pürüzsüz bir kıvam alana kadar çektin. Büyük boy bardaklarda bekletmeden servis edin.

