



## YEŞİL SMOOTHİE

- 1 büyük veya 2 küçük salatalık
- 1 kereviz sapı
- 1 avuç kara lahana
- 1 avuç ıspanak
- 1 avuç maydanoz
- 1 küçük bir parça zencefil
- 1 limonun suyu
- 1 adet yeşil elma
- 1,5 bardak hindistancevizi suyu veya badem sütü
- 2 çorba kaşığı chia/keten tohumu

Tüm malzemeleri blenderdan geçirin.

