



YEŞİL SMOOTHİE

<https://www.elele.com.tr>

50 g brokoli
40 g semizotu
3 g spirulina
Yarım yeşil elma
1 adet armut
Mikro filizler ve haşhaş tohumu (opsiyonel)

Katı meyve sıkacağında elma ve armudun suyunu sıkın. Geri kalan tüm malzemelerle beraber pürüzsüz kıvama gelene kadar blender'dan geçirin. Hazırlanan karışım bardağa konduktan sonra 1-2 küp buz ekleyin. İsteğe göre üzerine mikro filizler ve haşhaş tohumu serpiştirerek servis edin.

