



YEŞİL SMOOTHİE

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

- 1 kivi
- 4-5 dal ıspanak
- 1 salatalık
- 1 tatlı kaşığı bal
- 1 su bardağı badem sütü
- 1 çay kaşığı keten tohumu

Tüm malzemeleri blender'da geçir.

Not: Yeşil smoothie tarifleri aklına gelebilecek tüm yeşil sebze ve meyvelerle yapılabilir.

