



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

ZENCEFİLLİ LİMONLU SMOOTHİE

2 adet yeşil elma
1 adet kabuğu soyulmuş limon
Ceviz içi kadar zencefil

Yeşil elmalarınızın kabuklarını soyarak blender'ınızın içine atın. Ardından yine kabuklarını soyarak Beyaz kısımlarından ayırdığınız limonu elmaların üzerine ekleyin. Kabuklarını temizlediğiniz zencefilden ceviz içi kadar keserek 2 parçaya ayırın ve malzemelerin üzerine atın. Blenderınız çalışırken üst kapağını açın ve bir miktar su ekleyin. Kendini otomatik durduğunda çalıştırma tuşuna basarak biraz daha çalıştırıp, karışımı pürüzsüz hale getirin ve bardağa boşaltın.