



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZENCEFİLLİ SMOOTHİE

- 1 ay bardađı limon suyu
- 1 ay kaşığı rendelenmiş zencefil
- 1 ay bardađı portakal suyu
- ½ çay bardađı sođuk su

Tüm malzemeleri iyice karıřana kadar rondodan geçiriyoruz.

