



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZERDEÇAL SMOOTHİE

<https://carrefoursa.com>

2 su bardağı yağsız süt
3 adet yerli muz
2 dilim ananas
1 tatlı kaşığı rendelenmiş taze zerdeçal
1 tatlı kaşığı rendelenmiş taze zencefil

Muzları bir saat derin dondurucuda bekletin. Ananas dilimleri ve muzları kabaca doğrayın ve süt ile birlikte blenderda karıştırın. Taze zerdeçal ve taze zencefili de ilave ettikten sonra pürüzsüz bir hale gelene kadar blenderdan geçirin. Serinliğini ve konsantre özelliğini yitirmemesi için bekletmeden için. Tarifinizde muz yerine tropikal meyve mango da kullanabilirsiniz.

Not: Zerdeçalı smoothie içeceğinizi sabah aç karnına içerseniz, hem enerji depolarsınız hem de yağ yakımı hem de uzun süre tokluk sağlarsınız.

