

Smoothie

Malzemeler

2 avuc elinizle parçalanmış ispanak
2 avuc frambuaz
1 tane muz
2 tane portakal
2 yemek kasığı bal
yarım bardak üzüm suyu
2-3 tane buz

Yapılışı

Kabukları soyulmuş ve ortadan ikiye bölünmüş portakalları, ispanağı, frambuazı, soyulmuş muz, üzüm suyunu, balı ve buz blendera koyun ve çalıştırın. Pürüzsüz bir kıvam alıncaya kadar karıştırın. Bardaklara doldurun afiyet olsun