



HIRAZIN
MUTFACI



Detoks Yeşil Smoothie



Süre: 5 Dakika dk

Tarif:

- >> **Hazırlık Süresi:** 5 dakika
- >> **Pişirme Süresi:** Yok (Blenderda hazırlanır)
- >> **Kaç Kişilik:** 2 bardak

Malzemeler:

- 1 su bardağı ıspanak yaprağı
- 1 adet yeşil elma (çekirdekleri çıkarılmış, doğranmış)
- 1 adet muz (dilimlenmiş)
- 1 su bardağı badem sütü veya su
- 1 yemek kaşığı limon suyu
- 1 çay kaşığı taze rendelenmiş zencefil
- 1 çay kaşığı chia tohumu veya keten tohumu (isteğe bağlı)
- 4-5 adet buz küpü

Yapılışı:

1. Malzemeleri Blenderda Karıştırma:

1. Tüm malzemeleri bir blendera koyun.
2. **Pürüzsüz ve kremsi bir kıvam elde edene kadar karıştırın.**

2. Kıvamı Ayarlama:

1. Daha akışkan bir kıvam için **biraz daha badem sütü veya su ekleyebilirsiniz.**
2. Daha tatlı bir smoothie için **bal veya hurma ekleyebilirsiniz.**

3. Servis:

1. Smoothie'yi bardaklara dökün ve üzerine chia tohumu serpererek servis edin.
2. Soğuk olarak tüketin.

>> **İpucu:** Daha ferahlatıcı bir tat için **birkaç yaprak taze nane ekleyebilirsiniz.**