

Salatalıklı Elmalı Smoothie

Toplam 6 dk

Hazırlama - Pişirme 0 dk

2 kişilik

Kolay

~112 kcal

Açlık bar 2/10

Salatalıklı Elmalı Smoothie, yeşil elmanın asidini sebze ferahlığıyla birleştirip hafif bir sabah bardağı kurar.

Malzemeler

- 1 adet Salatalık
- 1 adet Yeşil elma
- 1 tatlı kaşık Limon suyu
- 150 ml Su

Yapılışı

1. Salatalıktan yeşil elmayı doğrayıp limon suyu ve suyla blender kabına alın.
2. Karşın 35-60 saniye pürüzsüz olana kadar çekin.
3. Smoothieyi soğuk bardaklara paylaştırıp tüketmeden servis edin.

PÜF NOKTASI

Salatalığı çekirdekli sulu kısmını almak için içi daha yoğun tutar.

SERVIS ÖNERİSİ

Üzerine ince salatalık dilimleri koyarak servis edin.