

# Yeşil Smoothie

Toplam 5 dk

Hazırlık - Pişirme 0 dk

2 kişilik

Kolay

~145 kcal

Açlık 13/10

Ispanak, muz, elma ve portakal suyuyla hazırlanan canlı yeşil smoothie.

## Malzemeler

- 2 su bardağı Ispanak
- 1 adet Muz
- 1 adet Yeşil elma
- 1.5 su bardağı Portakal suyu
- 1 tatlı kaşığı Chia tohumu
- 0.5 su bardağı Buz

## Yapılış

1. Ispanak ve portakal suyunu blenderda çekin.
2. Muz, elma, chia tohumu ve buz ekleyin.
3. Karışımı 15 saniye blenderdan geçirin.

### PÜF NOKTASI

Ispanağı önce sızdırın; lifli yaprak parçaları daha iyi dağılır.

### SERVIS ÖNERİSİ

Uzun bardakta, üstüne chia serpip kahvaltıda veya soğuk olarak sunun.