



Fadime Derin'den
SMOOTHIE
TARİFLERİ

Yeşil Detoks Smoothie

Malzemeler: 2 avuç ıspanak, 10 adet yeşil üzüm, 1 su bardağı demlenmiş yeşil çay, Yarım muz, 2 adet kuru kayısı.

Armutlu Limonata Smoothie

Malzemeler: 2 avuç maydanoz, 1 adet armut, 2 adet hurma, Yarım limon suyu, 2 avuç ıspanak, 1 bardak su.

Portakal-Muz Sütli Smoothie

Malzemeler: 1 avuç ıspanak, 1 çay bardağı portakal suyu, 1 bardak badem sütü, 1 orta boy muz, 2 adet hurma veya kuru kayısı.

Mandalinalı Havuç Smoothie

Malzemeler: Vegan yoğurt (badem yoğurdu veya hindistan cevizi yoğurdu), 2 mandalina, 2 havuç, 1 çay kaşığı zerdeçal, 2 hurma.

Yeşil Enerji Smoothie

Malzemeler: 1 avuç ıspanak, 1 avuç yaban mevsimi meyve veya çilek, 8 adet badem, 2 kaşık yulaf, 1 çay kaşığı tarçın, zencefil, 3-4 adet nane yaprağı, 1 bardak su.

Brokoli-Greyfurt Smoothie

Malzemeler: 1 muz, 2 avuç brokoli, 1 adet greyfurt suyu, Hindistan cevizi suyu (1 bardak).

Kivi-Elmalı Smoothie

Malzemeler: 2 adet kivi, Küçük muz, 1 avuç ıspanak, 3 kaşık vegan yoğurt, Yarım elma, 8-10 adet badem.

Zencefilli Ananas-Avokado Smoothie

Malzemeler: 1 avuç ıspanak, 1 dilim ananas, Çeyrek avokado, Su, Küçük parça zencefil.

Hindistan Cevizli Chia Smoothie

Malzemeler: Yarım armut, 1 avuç ıspanak, Yarım bardak hindistan cevizi suyu, 1 su bardağı badem sütü, 1.5 yemek kaşığı chia tohumu, 1 bardak içme suyu.

Salatalıklı Avokadolu Smoothie

Malzemeler: 1 avuç ıspanak, Küçük salatalık, Yarım avokado, 1 çay kaşığı zencefil, 1 çay bardağı badem sütü, 2 adet hurma.