



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ANANAS MİSKET LİMONU YERELMASI İÇECEĞİ

<https://www.elele.com.tr>

1 adet ananas, kabukları soyulmuş ve doğranmış
1 adet kabuğu soyulmuş ve doğranmış misket limonu
1 adet doğranmış yer elması

Tümünün blendırda suyunu sıkın ve karıştırın, sonra hemen için.

Not: Ananas suyu, içerdiği bromelainle -bir çeşit proteinlerin sindiriminde kullanılan enzim- hidroklorik asidin fazla salgılanmasını engeller, misket limon ve yer elmasından azami besini almanızı sağlar. Bazik özelliği ile misket limonu karaciğer ve böbrekleri temizlediği gibi mide yanması gibi rahatsızlıkları engeller. Yer elması ise ülsere iyi geldiği gibi dolaşımı hızlandırır.

