



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BADEM SÜTÜ MÜRDÜM ERIĞİ ELMA İÇECEĞİ

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

200 ml. badem sütü
1 adet mürdüm eriği
1 küçük kırmızı elma

Bütün malzemeyi blendera koyup karıştırın. Soğuk olarak tüketin.

Not: Pektin total kolesterolü ve kötü huylu kolesterolü düşürür. Kalp hastalıkları riskini azaltır. Kan şekerini dengeler. Hücrelerinizi serbest radikallerin etkisinden koruyarak kanser oluşumunu engeller. Soğuk algınlığına engel olur. Tansiyonu düşürür, ödemi azaltır.

