



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ELMA FRENK ÜZÜMÜ AÇAI ÇİLEĞİ İÇECEĞİ

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

4 elma, ikiye bölünmüş
40 frenk üzümü
1 çorba kaşığı açai çileği suyu veya ezmesi

Elma dilimlerini ezin ve açai çileği ile birlikte blendırdan geçirin. iyice karıştırın ve üzerine frenk üzümü ekleyin. Hemen için.

Not: Elma ve frenk üzümü pürüzsüz bir cilt için gerekli olan C vitamini yönünden zengindir. Brezilya yağmur ormanlarında yetişen açai çileği, çikolatamsı bir tada sahip olmakla beraber, süper çilek olarak da bilinir. Omega 3, omega 6 ve omega 9 yağ asitleri içeren bu çilek, içerdiği antokyanin antioksidanı ile cilt için muazzam bir meyvedir. Piyasada dondurulmuş ezmesini veya suyunu bulabilirsiniz.

