



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com](http://lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

ELMA ŐEFTALİ KOMPOSTOSU (4 AY)

1 Őeftali
1 elma
2 bardak su

Doğranmış meyveleri 2 bardak suda haşlayın. Soęutun yedin.