



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ENERJİ KARIŞIMI

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

Pembe greyfurtu sıkın. Mutfak robotuna aktarıp dilimlenmiş muz, kabuğu soyulmuş kivi, temizlenmiş çilekleri ve balı ekleyin. İyice karıştırın. Hiç bekletmeden ara öğünlerinizde içebilirsiniz. Enerji depoladığı için uykudan önce içilmesi önerilmez.

