



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ENERJİ VEREN KIRMIZI KARIŞIM

Dilara Koçak

5-6 adet çilek
2 parmak kalınlığında 1 dilim karpuz
1 adet şeftali
1 yemek kaşığı limon suyu
Taze nane yaprakları
Buz parçaları

Bir yemek kaşığı limon suyu sıkın. Çilekleri yeşil yapraklarından ayıklayın. Karpuzun çekirdeklerini çıkarın. Nane hariç tüm malzemeyi blenderden geçirin. Bardağa koyup, üzerini taze nane yapraklarıyla süsleyin.

