



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MUZ DONMUŞ YOĞURT ZENCEFİL İÇECEĞİ

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

2 adet olgun muz, kabuğu soyulmuş

400 ml. yoğurt

1 küçük baş taze zencefil, kabuğu soyulmuş ve rendelenmiş

Blendırda homojen bir karışım olana kadar yoğurt, muz ve zencefili çırpın. Bir kaşıkla hemen yiyin ya da 10 dakika kadar bekleyip için.

Not: Muz, bu karışımı doyurucu ve bir o kadar besleyici kılmaktadır. Fructoliogosaccharide adı verilen bir çeşit lif muzda bulunur ve karışimdaki yoğurdun içindeki bakterilerle birleşerek sindirim sistemine yardımcı olan yararlı bakterilerin üremesini sağlar. Muzun aynı zamanda midenin yanma, sindirim problemleri gibi sorunlara neden olan aşırı hidroklorik asit üretmesini de engellediği belirtiliyor. Zencefil ise toksinleri emen ve yok eden özelliklere sahip olduğu gibi, taşıt tutmasını ve mide bulantısını da engelleyen özelliğe sahiptir.

