



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MUZ HURMA KAYISI YOĞURT İÇECEĞİ

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

2 adet dilimlenmiş muz
2 hurma
2 kaysı 200 ml yoğurt

Bütün malzemeleri bir blender yardımıyla homojen bir karışım olana kadar çırpın ve hemen tüketin.

Not: Strese karşı etkili B vitaminleri ve folik asidin yanı sıra, bu leziz içecek, sinirler arasındaki mesajları taşıyan enzimlerin üretilmesine yardımcı olur. Bu da zihni açar, sakinlik hissi yaratır. Muz, vücudun hızlı sindirdiği ve stres altında kaldığımızda vücudumuzdan atılan potasyum yönünden oldukça zengindir. Hurma ve kayısı ise birer enerji kaynağıdır ve zor durumlarla başa çıkabilmemizi sağlarlar.



