



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PAPAYA KAYISI YABAN MERSİNİ İÇECEĞİ

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

1 adet çekirdeği çıkarılmış, kabuğu soyulmuş ve doğranmış papaya
4 adet ikiye bölünmüş ve çekirdeği çıkarılmış kayısı
40 adet yaban mersini

Meyveleri bir meyve sıkacağı yardımıyla sıkıp suyunu elde edin, karıştırın ve bekletmeden tüketin.

Not: Papayanın içerdiği papain enzimi yemeklerdeki proteinin sentezine yardımcı olur. Kabızlık sorunu olanlara doğal bir yardımcı olan kayısı, aynı zamanda ağrı kesici özelliği olan salicylate içerir. Yaban mersini de pektin yönünden zengindir. Sindirilebilir bir lif olan pektin, kolesterolü düşürdüğü gibi kolonda, safranin kansere yol açabilecek bir yapıya dönüşmesine engel olur.

