



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SERİNLETEN YAZ İÇECEĞİ

Diyetisyen Ferin Batman

3 su bardağı doğranmış karpuz

2 su bardağı ahududu

1/2 su bardağı soğuk su

1/2 adet limon suyu

Tatlandırıcı

Karpuzu dilimlere ayırıp kabuğunu çıkartın. 3 su bardağı olacak kadar doğrayın. Diğer malzemelerle birlikte blenderden geçirin.

