



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÜZÜMLÜ ELMALI İÇECEK

Dilara Koçak

15 adet üzüm
1/2 adet yeşil elma
1 tatlı kaşığı chia tohumu
1 su bardağı su
Bol buz

Buz dışında tüm malzemeleri blendera atın ve iyice karıştırın. Bol buz ile doldurduğunuz bardağa dökün ve soğuk olarak tüketin.

