



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

AHUDUDU VE YABANMERSİNLİ DETOKS İÇECEĞİ

1 su bardağı dondurulmuş ahududu veya yaban mersini
1 adet limonun suyu
1/2 çay kaşığı yer zerdeçal
1/4 çay kaşığı kuru acı biber
1/2 fincan taze sıkılmış portakal suyu
2 çay kaşığı taze rendelenmiş zencefil
1 küçük doğranmış çiğ kırmızı pancar
1 adet soyulmuş ve parçalanmış greyfurt
1/2 su bardağı nar suyu
Tatlandırmak için bir çay kaşığı bal (isteğe göre)

Hepsini blenderden geçirip, bardakta servis edin. Kahvaltıdan 45 dakika önce veya kahvaltıdan 1,5 saat sonra ara öğün olarak tüketin.

