



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

ANANAS MEYVE SUYU

Olgunlaşmış bir ananası alarak küp küp doğrayın. Tencereye ekleyip 15 dakika kaynatın. Ananas şeker bakımından oldukça zengin bir meyvedir. Bu nedenle evde şekersiz meyve suyu yapmak isterseniz ananas kullanabilirsiniz. Yine de damak zevkinize göre kaynayan tencereye az miktarda şeker ekleyebilirsiniz. Blenderdan geçirip iyice soğuduktan sonra servis edebilirsiniz.

