



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## ANTIOKSİDAN İÇECEĞİ

1/4 bardak taze ananas  
1/2 portakal  
1/2 mandalina  
1 dilim elma  
1/2 muz

Tüm malzemeleri yıkayın, kabuklarını soyun ve doğrayın. Hepsini mikserle ekleyin ve bir dakika boyunca yüksek hızda karıştırın. Gerekirse karışımı kolaylaştırmak için biraz su ekleyin. Biraz buz ekleyip hemen tüketin.

