



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ARMUT PAPAYA ZENCEFİL İÇECEĞİ

<https://www.elele.com.tr>

3 büyük olgun armut, doğranmış  
1 adet kabuğu soyulmuş, çekirdekleri çıkarılmış ve doğranmış papaya  
1 büyük baş doğranmış ve kabuğu soyulmuş zencefil

Meyveleri bir meyve sıkacağı yardımıyla sıkıp suyunu elde edin, karıştırın ve bekletmeden tüketin.

Not: Armutlar içinden dışına doğru olgunlaşır. Eğer altından parmağınızla bastırdığınızda hafifçe içeri göçüyorsa olgunlaşmıştır. Armuttan elde edilen meyve suyu dolapta bir müddet bekletilirse daha güzel olur. Papayanın etli kısmı toksinsizdir, ancak siyah çekirdekleri için aynı şey söylenemez. Bazı araştırmalarda, siyah çekirdeklerin, sinir sistemine zarar veren toksinler içerdiği bulunmuştur. Bu nedenle sıkmadan önce çekirdeklerini mutlaka çıkarın. Kuru zencefil yerine daima tazelerini seçin. Çünkü kuruları tazeleri kadar gingerol adlı iltihap kurutucu maddeleri içermemektedir.

