



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ATOM İÇECEĞİ

- 1 adet ayva
- 1 adet yeşil elma
- 1 adet armut
- 1 adet kivi
- 1 adet muz
- 3 adet havuç
- 1 adet mandalina
- 8-10 adet kırmızı üzüm tanesi
- 2 yemek kaşığı bal
- 1 su bardağı süt

Atom içeceği hazırlık aşamasına başlarken öncelikle ayva, armut, elma ve havuçları yıkayın ve saplarını kesin. Ardından meyveleri küp küp doğrayın. Kivi ve mandalınanın kabuklarını soyun. Ayva, armut, elma, üzüm ve havucu, katı meyve sıkacağından geçirin. Meyve sularını blender'a alın ve üzerine dilimlenmiş muzları ekleyin. Son olarak 2 yemek kaşığı balı ve yarım su bardağı sütü ekleyip, blenderdan geçirin ve dilerseniz içine buz kıracağıyla parçaladığınız buzları atıp servis edin.

