



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BADEM SÜTÜ

<https://migros.com.tr>

1 bardak badem
2 bardak su

1. Çiğ bademleri bir gece önceden suyun içinde bekletin.
2. En az 8 saat beklemiş olmalı.
3. Ertesi gün suyunu süzdükten sonra blenderın içine alın.
4. Üzerine 2 bardak su ilave edin. 30 saniye çırpın.
5. Evinizde bulunan bir file ya da tülbent yardımı ile süzün.
6. En sağlıklı içeceklerden birini hazırlamış oldunuz.



Fotoğraf "mehmet çınar" tarafından gönderildi. 19.01.2021