



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BADEM SÜTÜ

400 gram çiğ badem
4 bardak su

Bademlerin üzerine su ekleyip üzerini kapatın. Bu şekilde 1 gece beklettikten sonra suyunu süzerek yıkayın. Blenderda suyu çıkana kadar çekin. Sonra bir tülbent bezine koyup sıkın. Çıkan suyu kavanozlara doldurup buzdolabında muhafaza edin.

