



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## BADEM SUYU

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

1 kap kabuklarından ayrılmış ve kavrulmamış çiğ badem  
2-3 bardak içme suyu  
Süzme için temiz tülbent

Bir kap bademi bir gece içme suyunda bekletin. Sabah bademlerin suyunu süzün ve blendera atın. 2-3 bardak su ekleyin. Bademin posasını tülbent yardımıyla süzerek ayırın. Buzdolabında 3-4 gün taze olarak muhafaza edebilirsiniz.

Not: Ödemi azaltır, kasların güçlenmesini sağlar, karın bölgesinde biriken yağların atılmasını kolaylaştırır.

