



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BALLI ACILI PORTAKAL SUYU

3 portakal
1 limon
1 orba kaşığı pul biber
1 tatlı kaşığı zencefil
2 orba kaşığı bal

Bal, zencefil, pul biberi bir kabın içinde macun kıvamına gelene kadar karıştırın. Limon suyu ve taze sıkılmış portakal suyunu ekleyin. Bardaklara aktarıp portakal dilimleriyle ikram edin. C vitamininin uçmaması için çok kısa sürede içilmesi gerekiyor. Özellikle de mevsim değişiklikleri sırasında hasta olmamak için çok iyi bir içecektir. Çocuklarınıza okula giderken hazırlayın hiç hasta olmasınlar.
