



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BÖĞÜRTLEN VE TAZE ADAÇAYLI SU

Bir avuç böğürtlen ve birkaç taze adaçayı yaptığını hafifçe sıkın ve üzerine suyunuzu ekleyin.

