



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BUĞDAY ÇİMİ SUYU

1 bağı taze buğday çimi
1 su bardağı su

Buğday çimi yıkanır.
Üzerine bir bardak su konarak blendırdan geçirilir.
Süzülerek içilir.

Not: Buğday çimi, evde saksı içinde de yetiştirilebiliyor. İçeriğindeki B17 vitamini sayesinde hastalıklardan kuruduğu ve zayıflamaya yardımcı olduğu söylenmektedir.

