



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

CEVİZ EZMESİ

200 gram ceviz içi
6 yemek kaşığı tahin
1 yemek kaşığı bal

Cevizleri yıkayın ve bir tencereye su doldurup içine koyun.
Gür ateşte 10 dakika kaynattıktan sonra suyunu süzün.
Ceviz suyunu çöpe atmayın bir kavanoza koyun.
Sabahları aç karnına içerseniz ya da iftarınızı ceviz suyuyla açarsanız bağırsak ve karaciğerinizi temizlemiş olursunuz.
Yumuşayan cevizlerin üzerine tahin ve bal dökün.
Blendırda 10 dakika boyunca karıştırın.
Daha sonra cam bir kavanoza alın.

