



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DETOKS ETKİLİ LİMONATA

Bol suda yıkayıp üzerlerini kuruladığınız 1 adet portakal ve 3 adet limonu bir gece önceden derin dondurucuda bekletin.
2 adet orta boy salatalığın kabuklarını ince bir şekilde soyun, ¼ demet nane yaprağını ayıklayıp bol suda durulayın.
Derin dondurucudan çıkardığınız portakal ve limonları irili ufaklı doğrayın.
Mutfak robotuna aldığınız portakal ve limonları küçük parçalar haline geline kadar çekin.
Salatalık kabukları ve nane yapraklarını ekleyip aynı işlemi sürdürün.
Derin bir kaba alıp 1 su bardağı toz şeker ilavesiyle ezin. 1 su bardağı sıcak su ekleyip toz şeker eriyene kadar karıştırın.
Aromasını vermesi için oda sıcaklığında 1 saat kadar beklettiğiniz karışımı süzgeçten geçirip 5 su bardağı soğuk su ve arzuya göre buz ilavesiyle karıştırdıktan sonra soğuk olarak servis edin.

