



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ELMA LİMON MİSKET LİMONU İÇECEĞİ

<https://www.elele.com.tr>

4 adet elma, dilimler halinde kesilmiş
1 adet limon, soyulmuş ve dörde bölünmüş
2 adet misket limonu
soyulmuş ve dörde bölünmüş

Tümünü meyve sıkacağı yardımıyla sıkın, karıştırıp hemen için.

Not: Elma; kolesterolü, toksinleri ve ağır metallerin karaciğer ve böbrekler vasıtasıyla atılmasını kolaylaştıran, pektin -çözülebilir lifli doku- içeren etkili bir arındırıcıdır. Aynı şekilde limon ve misket limonunda bulunan sitrik asit de atıkların atılmasına yardımcı olur. Limon sindirim sıvılarını harekete geçirir ve kısmen laksatif (kabızlığı önleyici) etkiye sahiptir. Ilıkken daha fazla su bırakmaları sebebi ile limon ve misket limonlarını oda sıcaklığında muhafaza edin.

