



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ELMA ÜZÜM NAR İÇECEĞİ

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

4 adet elma, dilimlenmiş
25 adet çekirdeksiz üzüm
1 adet nar, ikiye bölünmüş

Elma ve üzümleri meyve sıkacağından geçirin. Tahta bir kaşık kullanarak nar tanelerini çıkarıp meyve suyuna ekleyin. Karıştırın ve hemen için.

Not: Araştırmalar, elmadaki çözülebilir lif pektinin, normal liflere göre daha fazla iştah kesici olduğunu göstermiştir. Üzümlerdeki su oranı vücut su seviyesini yükselterek metabolizmayı hızlandırır ve daha fazla kalori yakılmasını sağlar. Nar çekirdekleri de aynı şekilde açlık hissini engelleyen liflerle doludur.

