



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)  
Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ENERJİ İÇECEĞİ

1 lt su  
4-5 yemek kaşığı limon suyu  
1 çay kaşığı şeker  
1 çay kaşığı karbonat  
1/2 çay kaşığı tuz

Tüm malzemeleri bir sürahi içersinde karıştırarak içebilirsiniz.

