



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ENERJİ İÇECEĞİ

1 muz  
Bir miktar portakal suyu  
Yarım kase yoğurt  
1 yumurta sarısı  
Yarım bardak süt  
1 adet kivi  
1 salkım üzüm  
Birkaç dilim karpuz  
2 adet incir

Bütün malzemeyi blendera koyup iyice çırpın.  
Bir kaşık bal ekleyerek tekrar karıştırın.  
Biraz soğutarak için.

Not: Kendinizi bitkin hissettiğinizde bu içeceği içerek enerji kazanabilirsiniz. Bu meyve suyunun protein ve vitamin değeri de çok yüksek.