



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

GREYFURT BAL LİMON ZENCEFİL İÇECEĞİ

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

2 adet greyfurt, soyulmuş ve dilimlerine ayrılmış
3 adet limon, soyulmuş ve dörde bölünmüş
1 büyük baş zencefil 1 yemek kaşığı bal

Greyfurt, limon ve zencefili değişik birleşimler halinde gruplayarak meyve sıkacağından geçirin. Balı ekleyin, iyice karıştırın ve hemen için.

Not: Kilo vermeye yardımcı sindirim enzimleri açısından zengin bir karışımdır. Maksimum yağ yakmak için, meyve suyunu sabah kahvaltıdan önce, aç karnına için. Birbirini mükemmel tamamlayan dört güçlü lezzet, ağrıyan boğazınızı yumuşatan, soğuk algınlığı veya enfeksiyonla mücadele eden vücudunuza yardımcı olacak ısıtıcı bir etkiye de sahiptir.

