



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

GREYFURT ÇİLEK SUYU

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

3 adet greyfurt, soyulmuş ve dilimler halinde bölünmüş
300 ml. litre su, buz küpleri halinde dondurulmuş
10 adet çilek çöpleri alınmış

Greyfurt dilimlerini meyve presinden geçirin. Buzları blendırda çektikten sonra çilekleri ve greyfurt suyunu ekleyin. Çilekler eriyene kadar karıştırın ve hemen için.

Not: Greyfurdun keskin tadı, çileğin tatlılığını dengelediği için bu meyve suyu, damak tadına düşkün olanlar için gerçek bir lezzettir. Aynı şekilde büyük bir arındırıcıdır. Greyfurt bol miktarda pektin içerdiğinden, çözülebilir lifli doku, toksinlerin temizlenmesine yardım eder. Çilek ise C vitamini, potasyum ve çözülebilir lifli doku yönünden zengindir ki, bunlar da vücutta bulunan atık maddelerin atılmasına yardımcı olur. Kahvaltıda tüketilmek için muhteşem bir içecektir.

