



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HAVUÇ KABAK KIŞNIŞ OTU İÇECEĞİ

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

Bir tutam taze kişniş otu yaprağı
4 adet iri havuç, uçları kesilmiş ve doğranmış
2 adet kabak, doğranmış

Kabak ve havuç parçalarını kişniş otu yapraklarıyla sarın. Meyve sıkacağına ezin. Karıştırın ve bekletmeden için.

Not: İki yüzden fazla araştırma beta-karotenin kanserlerin önlenmesinde önemli bir rolünün olduğunu göstermiştir. Havucun, kansere sebep olan serbest kök atomlarını nötralize eden bu antioksidanı en fazla barındıran meyve olduğu da bilinmektedir. Havuç suyu bununla birlikte bir başka antioksidan olan alfa-karoten de barındırır. Kabak ise ekstra beta-karoten ve C vitamini katkısında bulunur. Kişniş otu, bazı besin zehirlenmelerini önleyen antibiyotik maddeleri barındırır. Bu nedenle geçmişten beri mide ağrılarında kullanılmıştır.



