



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HAVUÇLU KEFİR

1 su bardağı kefir
1 çay bardağı taze sıkılmış havuç suyu
1 tatlı kaşığı bal

Kefir ve havuç suyunu karıştırın.
Bal ekleyerek tatlandırın.
Soğuk olarak tüketin.

Not: Sindirimi kolaylaştırır, mideyi rahatlatır ve bağışıklık sistemini güçlendirir.

