



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

IHLAMUR ÜZÜM NAR İÇECEĞİ

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

1 çay bardağı soğuk ıhlamur çayı
1 salkım siyah üzüm
1 adet nar

Meyveleri katı meyve sıkacağına sıkıp ıhlamur çayına karıştırın. Buz ve limon dilimleri ile servis edin.

Not: Kolajen dokuyu güçlendirir, antieflamatuar etki gösterip vücudunuzu rahatlatır. Derin ve rahat uyumanızı sağlar.

