



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAK BRÜKSELLAHANASI BUĞDAY ÇİMİ İÇECEĞİ

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

1 kabak, çekirdekleri çıkarılmış, kabuğu soyulmuş doğranmış

10 adet brüksel lahanası

2 yemek kaşığı buğdayçimi unu veya dükkandan alınmış hazır buğday çimi suyu

Kabakların ve brüksel lahanasının suyunu sıkın ve bir çorba kaşığı buğday çimi tozu ekleyin. Karıştırın ve hemen için.

Kabak, kandaki şeker seviyesini düzenleyen ve enerjinin sürekliliğini sağlayan karetonidler yönünden zengindir. Yüksek miktarda C vitamini ve folik asit içeren brüksel lahanası enerjiyi artırır. Buğday çimi suyunu, sağlık ürünleri satan bir dükkandan temin edebileceğiniz gibi, gelişmiş bir meyve suyu sıkacağı ile evde de yapabilirsiniz. Buğday çimi amino asitler, enzimler, mineraller, vitaminler ve klorofil gibi 100 kadar önemli besin içerir.

