



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KAN ŞEKERİNİ DENGELİYEN LİMONATA

<http://www.hurriyet.com.tr>

1 su bardağı demlenmiş, soğumuş yeşil veya beyaz çay
3 bardak su
2 adet limonun suyu
1 adet limon kabuğu rendesi
3-4 adet çilek
Yarım salatalık
1 tatlı kaşığı bitkisel tatlandırıcı
1 çubuk tarçın
Yarım su bardağı buz

Bir sürahiye bütün malzemeleri koyduktan sonra karışması için sallayın ve 15-20 dakika kadar bekletin ve keyifle tüketin. Bu harika limonata kan şekerinizi dengeleyerek ertesi güne daha enerjik başlamanızı ve daha geç acıkmanızı sağlayacak.

