



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KARPUZ ŞEFTALİ NAR İÇECEĞİ

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

½ adet karpuz, soyulmuş ve küp şeklinde doğranmış
2 adet şeftali çekirdeği çıkarılmış ve dörde bölünmüş
1 adet nar, ikiye bölünmüş

Karpuz ve şeftalileri meyve sıkacağından geçirin. Tahta bir kaşık kullanarak nar tanelerini çıkarıp meyve suyuna ekleyin. Karıştırın ve hemen için.

Not: Karpuz muhteşem bir idrar söktürücüdür. Etli kısımla beraber çekirdekleri de sıkıldığınızda lif oranı ve kilo verme özelliğini artırır. Şeftali de idrar söktürücü özelliğinin yanı sıra sindirim sistemini temizler ve kilo vermeye yardımcı olur. Daha berrak bir karışım için narları diğer meyvelerle birlikte sıkın. Çekirdekler posa ile birlikte atılacaktır.

