



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## KARPUZLU DİYET FROZEN

3-4 dilim karpuz  
2 adet lime  
1 çay kaşığı doğal tatlandırıcı  
Buz küpleri

Karpuzları çekirdeklerinden ayıklayıp blender'a koyun. Lime suyunu karpuz suyuna ilave edin. Doğal tatlandırıcı ve buzları da ekleyerek hepsini birden blender'dan geçirin. Yaz aylarında size serinlik verecek düşük kalorili frozen'ınız hazır.

