



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## KAVUN AHUDUDU NANE İÇECEĞİ

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

Bir avuç taze nane yaprağı  
25 adet ahududu  
1 adet kabuğu soyulmuş, çekirdekleri çıkarılmış ve doğranmış kavun

Ahududuları nane yaprağına sarın, kavunla birlikte suyunu sıkın. Karıştırın ve bekletmeden için.

Not: Kavunda bulunan yoğun su nedeniyle bu içecek özellikle cildinizi besleyip temizleyecek. Ahududu çilekten yüzde 50, kividenden 3 kat ve domatesten 10 kat daha fazla antioksidan etki gösterir. İçerdiği C vitamini ve flavonoidler sayesinde cildin mikro dolaşımını hızlandırır ve böylelikle ciltteki kirliliği düşürür, geriye pembe bir ışıltı bırakır. Nane, düzenli kan dolaşımını sağlayan ve sağlıklı bir cilt için önemli olan B3 vitamini yönünden zengindir. Bu içecekten azami verimi alabilmek için aç karnına için ve en az 15 dakika sonra yemek yiyin.

