



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KIZILCIK

%8 şeker, fruktoz, organik asitler, petkin, C vitaminleri, madeni tuzlar kalsiyum, fosfor, magnezyum, demir içerir. Eskiden kızılçık çekirdeklerinden, çabuk kuruyan mürekkep yapılmış.

