



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

LAHANA HAVUÇ KIZILCIK İÇECEĞİ

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

½ adet orta boy lahana, yaprakları ayrılmış, göbeği küp şeklinde doğranmış
3 adet büyük havuç, başı ve ucu temizlenmiş küp şeklinde doğranmış
50 adet kızılçık

Her bir lahana yaprağını bir lahana göbeği ve havuç etrafına sararak, arada alternatifli olarak kızılçıklarla birlikte meyve sıkacağından geçirin. Karıştırıp hemen için.

Not: Araştırmalar, lahanada bulunan fitokimyasalların güçlü arındırıcılar olduğunu göstermiştir. Havuçta bulunan mineraller de vücuttaki toksin atılımını güçlendirir. Kızılçıkta bulunan anti bakteriyel maddeler sayesinde bu kokteyl, üriner sistem enfeksiyonlarını engellemeye ve tedavi etmeye yardımcı olur. Daha faydalı vitamin ve mineraller içermesi nedeniyle taze, koyu kırmızı kızılçıkları seçin.

