



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

LİMON ELMA ÜZÜM KAYISI İÇECEĞİ

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

3 adet limon, soyulmuş ve dörde bölünmüş
2 adet elma, dilimlere ayrılmış
3 adet kayısı, ikiye bölünmüş ve çekirdeği çıkarılmış
25 adet kırmızı çekirdeksiz üzüm

Tümünü meyve sıkacağı yardımıyla sıkın, karıştırıp hemen için.

Not: Bu meyvelerde bulunan C vitamini vücuttaki alkolün temizlenmesine yardımcı olur. Limonun idrar söktürücü etkisi ve elmadaki lifli doku bu kokteyli güçlü bir arındırıcı yapar. Üzüm muhteşem bir arındırıcıdır ve içerdiği yüksek orandaki şeker, düşen enerji seviyesini yükseltmeye yardımcı olur. Kayısı doğal bir tatlandırıcı ve hazım kolaylaştırıcıdır. Yüzeyi parlak ve turuncu renkli kayısılar hem daha fazla besin değerine sahiptirler, hem de soluk sarı renkli kayısılarla göre daha tatlıdır.

