



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MEYVE SUYU

1 adet portakal
1 adet kivi
Yarım adet nar
1 tatlı kaşığı bal

Tüm meyveleri bir meyve sıkacağına koyun.

Özleri çıkana kadar sıkın.

Meyve suyu sıkacağınız yoksa bu iş biraz güç gerektirerek ellerinizle yapmanız lazım.

Bir kaseenin üzerine süzgeç koyun.

Süzgecin üzerinde meyveleri ellerinizle sınıksız sıkın.

Akabinde çıkan suyu bir kez daha süzgeçten geçirin.

İçine atlı kaşığı balı ilave edip karıştırın.

