



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MUZLU MEYVE SUYU

3 adet portakal

1 adet elma

1 adet muz

Kişi sayısına göre portakallların (greyfurt ya da mandalin suyuda olabilir) suyu çıkartılır ve blendera dökülür. Sonra bir adet elmanın kabuğu soyulur ve parçalara bölünerek blendırdan geçirilir. Ardından bir muzda parçalara bölünerek blendırdan geçirilir ve hemen servis edilir.
