



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

NANELİ DETOKS İÇECEĞİ

1 salatalık
10 dal nane
Buz
1 litre su

1 adet salatalığı halka halka doğrayın, nane yapraklarını dallarından ayıklayın. 1 litre suya salatalık ile nane yapraklarını ekleyin ve bir gece buzdolabında bekletin. Ertesi gün servis ederken taze nane yaprağı ve buzla servis edin. Salatalık içeriğindeki fisetin antioksidanı sayesinde beyin hücrelerinin korunmasında yardımcı oluyor.

