



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

NAR SUYU

5 adet nar
Cam şişe
İnce bir tülbent

Narları nar ayıklayıcı yardımıyla ayıklayın. Mutfakta kullandığınız temiz tülbente narları doldurun ve derin bir kabın üzerinde narları elinizle ezmeye başlayın. Tülbente sadece nar çekirdekleri kalana kadar ezmeye devam edin. Nar suyunu cam şişelere doldurarak buzdolabında saklayın. Nar suyunu en fazla 3 gün içinde bitirin.

