



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PATATES SUYU

1 çiğ patates
1 bardak su

İlk olarak, patatesi yıkayın ve kabuğunu soyun. Ardından küp küp kesin ve suyla beraber blendere yerleştirin. Son olarak, bal ile karışımı tatlandırın.

