



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PORTAKAL ELMA ÇİLEK SUYU

4 adet elma
4 adet portakal
20 adet çilek
Yarım litre içme suyu

Elmaların kabuklarını soyun, sap ve çekirdeklerini ayıklayın. İyice yıkadığınız ve yapraklarını ayıkladığınız çilekleri elmalar ile birlikte blendera atın ve üzerlerine 4 portakalın suyunu sıkın. Yarım litre suyu da ekledikten sonra blenderı çalıştırın. Tanecik kalmayana kadar blenderı çalıştırdıktan sonra meyve suyunuzu servis edebilirsiniz.