



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## PORTAKAL VE HAVUÇ KARIŞIMI

2 adet orta boy havuç (dilimlenmiş)  
Orta büyüklükte soyulmuş 1 adet portakal  
1 avuç içi kadar kaju fıstığı ezmesi ya da badem ezmesi  
125 ml soğuk su

Tüm malzemeleri bir blender içine koyarak sıvı hale getirin ve servis için bardaklara boşaltın.

