



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PORTAKALLI PANCAR SUYU

<https://www.ruhundoysun.com>

3-4 Adet Orta boy pancar
2 adet Havuç
1 demet Nane
1 adet Portakal suyu

Pancar, havuç ve nanelerin suyunu Grundig Slow Juicer'da sıkın. Portakalın suyunu sıkıp pancar suyuna ekleyin. Çıkan posayı ayırıp mücver yapmak için kullanın.

Not: Pancar suyu içmek de sindirimi hızlandırır, enerji verir, hastalıklarla mücadele etmemize yardımcı olur.

