



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## SÜPER KARIŞIM

4 limon  
200 gram çilek  
2 portakal suyu  
1 havuç  
2 litre su  
1 çay bardağı şeker  
5 yaprak nane  
1 çay bardağı böğürtlen

Limonata yapar gibi, limonun kabuklarını iyice yıkayıp rendeleyin. Şekeri limon kabuklarıyla ovalayıp üzerine limon suyu dökün, ardından süzün. Çilekleri, böğürtleni, portakal suyunu, havucu, naneyi katı meyve sıkacağından ezip suyunu çıkartın. Üzerine su katın. İsterseniz süzgeçten geçirin isterseniz süzmeden sunun. Ama soğuk olmasına özen gösterin.