



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SÜT AHUDUDU VANİLYA İÇECEĞİ

<https://www.elele.com.tr>

300 ml. süt
1 çay bardağı ahududu
1/5 vanilya çubuğunun içi

Bütün malzemeyi blendera koyun, homojen bir kıvama gelene kadar karıştırın.

Not: Kalsiyum güçlü kaslar ve kemik yapısı için gerekli. Ayrıca kan basıncı ve kalp fonksiyonlarını düzenler. Lif yönünden bu zengin içecek, bağırsağınızın çalışmasını düzenler. C vitamini kansere ve kardiyovasküler hastalıklara karşı korur, bağışıklığı güçlendirir. Potasyum, kalsiyum kan basıncını dengeler.



