



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TOFU YABAN MERSİNİ KENEVİR YAĞI İÇECEĞİ

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

400 gr. tofu
40 yaban mersini
1 çorba kaşığı kenevir yağı

Tofu ve yaban mersinini bir blender yardımıyla homojen bir karışım olana kadar çırpın. Kenevir yağını eklediğiniz karışımınızı karıştırarak bekletmeden tüketin.

Not: Tofu, kolajenin hammaddesi olan protein için önemli bir kaynaktır. Cildin genç görünmesi ve kırışıkların giderilmesi için önemli olan kolajenin yanı sıra, yaban mersininden alınan antiokyaninler ve antioksidanlar zararlı kimyasalların cildi olumsuz etkilemesini engeller. Kenevir yağı ise her biri cildin parıldamasını sağlayan ve kas hücrelerinin üretilmesinde kullanılan 21 mineral, 13 vitamin ve 8 amino asit içerir.

