



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)  
Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ÜZÜMLÜ ELMALI İÇECEK

Dilara Koçak

15 adet üzüm  
1/2 adet yeşil elma  
1 tatlı kaşığı chia tohumu  
1 su bardağı su  
Bol buz

Buz dışında tüm malzemeleri blendera atın ve iyice karıştırın. Bol buz ile doldurduğunuz bardağa dökün ve soğuk olarak tüketin.

