



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

YABAN MERSİNİ İÇECEĞİ

Yaban mersini içeceği yapmanın en kolay yolu, meyvenin suyunu sıkarak içmektir. Bunun için katı meyve sıkacağı işinizi görecektir. Suyunu sıktıktan sonra bir miktar şeker ilave ederek kaynatabilirsiniz. Ayrıca yaban mersininin suyunu, diğer meyvelerle karıştırarak içmeniz de mümkün. Öte yandan dondurulmuş yaban mersinini, yulaf, süt ve bal karışımına ekleyip, blender'dan geçirirseniz lezzetli bir shake elde edersiniz.

Not: Her şeyin olduğu gibi yaban mersininin de fazlasını tüketmek vücuda zarar verebilir. Uzman görüşlerine göre, yaban mersinini günde 1 çay bardağı kadar tüketmeniz gerekiyor.

