



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YABAN MERSİNİ NASIL TÜKETİLİR?

Yaban mersinini mevsiminde normal meyveler gibi taze olarak tüketebilirsiniz.

Yoğurt, süt, kefir veya kuruyemiş gibi ürünlerle tüketebilirsiniz.

Yaban mersininden reçel ve marmelat yaparak kahvaltılarınızda lezzet ve sağlıkla tüketebilirsiniz.

Kurutarak ya da dondurarak tüketim süresini tüm yıla yayabilirsiniz.

Mesela yaban mersini kurusunu fındık, fıstık gibi yağlı tohumlarla karıştırarak yiyebilirsiniz.

Kurutulmuş yaban mersinlerini tüketmenin bir diğer yolu da çayını demlemektir.

Sıcak yaz aylarında ise kompostosunu yapıp soğuk halde içerek hem sağlığınıza katkıda bulunabilir hem de serinleyebilirsiniz.

