



YOĞURT ORMAN MEYVELERİ LİMON İÇECEĞİ

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

200 ml. yoğurt
Dörder adet; böğürtlen, çilek, ahududu, siyah üzüm
3-4 damla limon suyu

Bütün malzemeyi blenderda karıştırın. Soğuk olarak için.

Not: Lif yönünden zengin olması, bağırsağınızın düzenli çalışmasını sağlar. C vitamini kansere ve kardiyovasküler hastalıklara karşı korur, bağışıklığı artırır. Potasyum, kalsiyum kan basıncını dengeler. Antikanserijen fenolik bileşikler aynı zamanda kolesterolü düşürür, kalbi güçlendirir.

