



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YOĞURTLU KIZILCIK İÇECEĞİ

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

40 adet kızılıık
450 ml. yoğurt
1 çorba kaşığı goji böğürtleni suyu

Yabanmersini, goji böğürtleni suyunu ve yoğurdu bir blender yardımıyla homojen bir karışım olana kadar çırpın ve bekletmeden için.

Not: Kızılııktaki C vitamini yoğurta bolca bulunan kalsiyumla birleştğinde, cildin yaşlanmasını engelleyen kolajen üretimini artırır. Himalayalar'da yetişen bir çeşit böğürtlen olan goji, bozulmaya son derece yatkın olduğu için meyve olarak değil, meyve suyu olarak bulunabiliyor. Çok yüksek miktarda C vitamini içeren bu meyve, ayrıca 18 çeşit amino asit ve 21 çeşit yararlı mineral içeriyor.

