



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZENCEFİLLİ ANANAS VE ÇİLEK SUYU

10-15 adet taze çilek
2 dilim (halka) ananas
5 dilim taze zencefil
1/2 limon
Taze fesleğen yaprağı
Taze nane yaprağı
Taze kekik

Çilekleri ortadan ikiye böldüğünüzde ulaştığınız meyve büyüklüğünde tüm meyveleri doğrayın. Fesleğen, nane ve kekiği ise parçalamadan bütün halinde ekleyin. Limonları da halka halka kestikten sonra hepsini büyük bir sürahinin ya da su şişesinin içine yerleştirin. Kabı ağzına kadar soğuk suyla doldurun. Normal ısıdaki suyu, karışımın üzerine ilave edersek, zaten bir müddet sonra diriliğini kaybedecek olan meyvelerin ve otların su soğuyuncaya dek, kendilerinden geçmelerine neden olabilir.

Suyu ilave ettikten sonra karışımı 1 gece ya da sabahtan akşama dek dolapta dinlendirin. Sabah kalktığınızda, rengi pembeleşmiş, tüm aroması birbirine karışmış olsa dahi, damağınızda ananasın, çileğin, zencefilin tadını ayrı ayrı hissedebileceğiniz leziz bir bardak ferahlatıcı su sizi bekliyor olacak.

Bir gün boyunca üzerine soğuk su ilave ederek, bu karışımı dolabınızda saklayabilir ve dilediğinizce tüketebilirsiniz. Doldurduğunuz her bardağın içerisine meyvelerin dökülmesine izin verin ve bardağın daha sonuna gelmeden, birkaç yudumda bir birkaç meyve dilimini ağızınıza atmaya ihmal etmeyin.

