



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZENCEFİLLİ KOKTEYL

Fatih Belediyesi

1 ay kaşığı rendelenmiş zencefil
1 salatalık
1 limon
1-2 nane yapraęı
700 ml su

Salatalığı soyun ve ince ince dilimleyin. Sonra limon ve zencefili de aynı şekilde dilimleyin. Bütün malzemeleri 2 litre suya nane yapraklarıyla birlikte ekleyin. Gece boyunca buzdolabında bekletin. Her gün 3 bardak, özellikle sabahları aç karnına ve yemeklerden önce içebilirsiniz.

