



Yiyiniz iiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZERDEALLI DETOKS SUYU

<https://carrefoursa.com>

1 su bardağı sıcak su
1 tatlı kaşığı rendelenmiş taze zerdeal
½ limonun suyu
½ tatlı kaşığı bal

Sıcak suya rende zerdealı koyun ve karıştırın. Zerdeal rengini vermeye başladıktan sonra limon suyu, bal ve arzuya göre bir tutam tarçın ilave edin. İyice karıştırdıktan sonra kahvaltıdan önce aç karnına iin.

Not: Zerdeallı detoks suyunu haftada 3 kez iebilirsiniz.