



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

---

## ALTIN SÜT

1 su bardağı süt (laktozsuz)  
1 çay kaşığı zerdeçal tozu  
1 çay kaşığı tarçın

Süt ve zerdeçalı ocakta kaynayana kadar karıştırın, üzerine 1 çay kaşığı tarçın ilave edin.

Not: Süt sevmeyenler yoğurdun içine ekleyerek de tüketebilirler.

