



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ALTIN SÜT

2 su bardağı süt
3 çay kaşığı toz zerdeçal
2 çay kaşığı hindistancevizi yağı ya da zeytinyağı
Karabiber
Tarçın
Kakule
Karanfil
Bal

Sütü ve zerdeçalı cezvede karıştırarak kaynayana kadar ısıtın.
5 dakika da karıştırarak kaynattıktan sonra ocaktan alın.
İçine yağı ve baharatları ilave edin.
Bardaklara aktarıp biraz ılınınca balı da ekleyin.

