



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ALTIN SÜT

- 1 su bardağı süt
- 1 tatlı kaşığı zerdeçal
- 1 çay kaşığı zencefil
- 1 çay kaşığı tarçın
- Yarım çay kaşığı karabiber
- 1-2 tane karanfil
- 1 çay kaşığı öğütülmüş kakule
- 1 çay kaşığı hindistancevizi yağı ya da isteğiniz başka bir yağ
- 1 tatlı kaşığı ham bal

Tüm baharatlar kısık ateşte tencereye alınır. Üzerine süt ilave edilir. Arada karıştırarak karışım ısıtılır. Amaç baharatların ısınarak emilimini arttırmaktır.

Karışımı kaynatmanıza gerek yoktur. Buharlaşıma başladığında ocağı kapatabilirsiniz. Ocağı kapattıktan sonra yağınızı karışıma ekleyin.

Eğer altın sütünüze bal ilave edecekseniz, karışımın biraz ılımasını bekleyin, aksi halde sıcaklık balı kanserojen hale getirecektir.

Altın süte, bal ilave etmeyecekseniz sıcak ya da soğuk şekilde tüketebilirsiniz.

