



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ALTIN SÜTÜ

<https://www.aksam.com.tr/>

1 su bardağı az yağlı inek sütü
1 çay kaşığı tarçın
1 çay kaşığı zerdeçal toz formunda
Çay kaşığı ucu kadar karabiber
Çay ucu kadar vanilya tozu
1 tatlı kaşığı anzer balı

Kısık ateşe sütü doldurduğunuz cezveyi koyun.
İçerisine sırayla baharatları ekleyin.
Ortalama 5-7 dakika kaynatın.
Kaynama sonrası ocağın karışımı alın.
İçerisine bu kez balı ilave edin.
Karıştırdıktan sonra tüketime hazır! Şifa olsun

Not: Vücudun enerji deposunu doldurur. Metabolizmayı hızlandırarak yağ yakma oranını artırır. Zerdeçal sayesinde kurkumin maddeye sahip olan karışım deforme olmuş hücrelerin yenilenmesini destekler. Düzenli tüketildiğinde karaciğeri yeniler. Böylece sivilce ve gözenek oluşum riskini azaltır. Çok güçlü bir ağrı kesicidir. Bu yüzden özellikle kadınların ay dönümlerinde tüketilmesi tavsiye edilir. Gece yatmadan önce tüketmeyi tercih ederseniz. İçerisine bir tatlı kaşığı Hindistan cevizi yağı ekleyin. Rahat bir uyku süreci geçirmenizi destekler.

