



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BAL VE KURU NANE KARIŞIMI

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

Küçük bir kaseye nane tozlarını koyun. 2 yemek kaşığı bal ekleyin ve karıştırın. Ardından bu karışıma ölçüsüne göre ılık su ekleyin. Her gün aç karnına düzenli bir şekilde tüketin.

Not: Kurutulmuş nane yaprakları diyabetli kişiler üzerinde iyileştirici etkiye sahip olduğu gibi solunum bozukluğunu önler ve beyin fonksiyonlarının gelişimine katkı sağlar. Bu nedenle yemek öğünlerinize eklemek iyi bir fikir olabilir.

