BAL VE TARÇIN KARIŞIMI

https://www.milliyet.com.tr

Tarçın çubuklarını kaynatın. Tarçın suyunu bir bardağa koyun ve içine bir yemek kaşığı bal ekleyin. Bu karışımı her hafta 3 kere düzenli olarak tüketin.

Tarçın, yüksek antioksidan içeriği sayesinde yaşlanmayı geciktirir, enfeksiyon hastalıklarına karşı korur ve stresi azaltmaya yardımcı olur. Ham balın kilo kaybı ve kan lipitleri üzerinde yararlı bir etkiye sahip olduğu bilinmektedir. Balın içine tarçın eklenmesi de kan şekerini azaltabilir ve bağışıklık sisteminizi kötü kolesterolden temizleyebilir.

© lezzetler.com tarif no:154219 • adı:Bal ve Tarçın Karışımı • gönderen:kalamarustası • indirme tarihi:27.04.2024 - 23:29