



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## DİYET SALEP

1 litre light süt  
3 yemek kaşığı toz salep  
Tarçın  
İsteğe bağlı toz tatlandırıcı

1 litre light sütü bir tencereye koyun. Toz salebi içine yavaş yavaş ekleyin ve topaklanma oluşmaması için sürekli karıştırın. Süt ve toz salep karışımı kaynayınca kısık ateşte birkaç dakika daha karıştırıp, ocaktan alın. İçine toz tatlandırıcıyı ekleyin ve üzerine bol tarçın ekleyerek servis edin.