



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## ELLERİNİZ SOĞUKTAN UYUŞURSA

Birkaç kaşık toz kırmızı bibere, birkaç damla sıvı yağ ekleyip, macun kıvamına geldikten sonra, soğuktan buz kesilmiş ellerinizi bu karışımla ovun. Biber kan dolaşımınızı hızlandıracaktır. Ama ellerinizi iyice yıkamadan asla gözünüze ya da yüzünüze sürmeyin. Yoksa kırmızı biber dokunduğunuz yeri yakacaktır.

---