



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ELMA KAYISI İÇECEĞİ

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

4 adet elma, dilimlenmiş

3 adet kayısı, ikiye bölünmüş ve çekirdeği çıkarılmış

½ yemek kaşığı toz tarçın

Elma ve kayısıyı meyve sıkacağından geçirin. Karıştırıp üzerine tarçın serpin ve hemen için.

Not: Elma, tadını büyük ölçüde vücudun yavaş yavaş parçalayabildiği meyve şekerinden alır. Büyük miktarda çözülebilir lif ile birleştiğinde kan şekeri seviyesinin istikrarlı düzeyde kalmasını ve açlık hissinin de bastırılmış olmasını sağlar. Tarçın, uçucu yağlar içerirken, kayısı lezzetli bir doyurucudur. Bu karışım, vücudun kan şekerinin dengelenmesine yardımcı olur. Ayrıca kandaki glikozun düşmesine engel olur.

