



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HİNDİSTANCEVİZİ SÜTÜ

1 tane hindistancevizi

Sıcakla ılık arası su

Öncelikle bütün hindistancevizi üst kısmından delip suyunu akıtın.

Çıkan suyu hemen içebilir yada buzdolabında saklayabilirsiniz.

Daha sonra hindistancevizini vurarak kırın. İçindeki beyaz etli kısımları çıkarın.

Blendera alın ve üzerine ılık suyu ekleyin. Burada dikkat edilmesi gereken; 1 hindistan cevizinden çıkan beyaz parçalara, tam iki katı su eklenmesi gerekir.

Karışımı 5 dakika çekin. Daha sonra tülbentten süzün. Çıkan sütü bir şişeye aktarın.

Sütü buzdolabında saklayıp, 3-4 içinde tüketin.

