



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PROPOLİS BAL VE SÜT KARIŞIMI

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

Sıcak bir bardak sütün içine bir tatlı kaşığı bal ekleyin.
Üzerine yarım çay kaşığı toz propolis ekleyin.

Propolis bağışıklık sistemini destekler, soğuk algınlığından korunmak için kullanılır, hücre yenileyici özelliğe sahiptir ve yapılan araştırmalarda, ülserler, iltihaplı hastalıklar, yanıklar için olumlu etkileri görülmüştür. Propolisi bal ve süt ile birleştirerek hem olumlu etkilerini artırabilir hem de solunum yolu rahatsızlıklarından korunabilirsiniz.

