



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SİRKENCUN

1 litre su
Yarım su bardağı elma sirkesi
3 tatlı kaşığı bal
1 çubuk tarçın

Bir litre suyu iyice kaynatın.
Ardından kaynayan suya sirkeyi ekleyin ve kaynatmaya devam edin.
En son olarak bal ve tarçını ekledikten sonra 15 dakika boyunca kaynatın.
Tüm malzemeleri süzüp bir cam kavanoza boşaltın.
İçerken isterseniz içirisine bir kaç damla limon sıkın.

Not: Bu karışım aynı zamanda kabızlığın yaşanmasını engeller. Vücuttaki lif oranını artırarak bağırsakların daha iyi çalışmasını sağlar. Bu şerbet aynı zamanda vücuttaki kan şekeri oranını dengeler. İftardan sonra tüketildiğinde baş dönmesi ani ateşlenme ya da soğuma gibi vücutta dengesizliğe yol açamaz.

