



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TARÇINLI ILIK SÜT

- 1 su bardağı süt
- 1 çay kaşığı tarçın (toz veya çubuk)
- 1 çay kaşığı bal (isteğe bağlı)

Sütü hafif ılıtın ve içine tarçını ekleyin.
2-3 dakika beklettikten sonra tüketin.
İsteğe bağlı olarak bal ekleyebilirsiniz.

Not: Mide yanmasını önler, gaz ve şişkinliği azaltır, sakinleştirici etkisiyle uykuya geçişi kolaylaştırır.

