



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YAĞ YAKAN KAHVE

1 su bardağı yağsız süt
1 adet çubuk tarçın
1 yemek kaşığı kahve

1 su bardağı yağsız sütün içine 1 adet tarçın çubuğu atarak kaynatın. Kaynamaya başlayan sütü, çubuğu içinden çıkarmadan 45 dakika dinlenmeye alın. Dinlendikten sonra çubuk tarçını içinden çıkarıp kahveyi karıştırın. İster sıcak, ister soğuk şekilde tüketebileceğiniz kahveyi ara öğün olarak kullandığınızda metabolizmanızı hızlandırmanıza yardımcı olur.

