



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZAYIFLATAN TARÇIN VE ELMA KÜRÜ

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

1 adet elma
1 tatlı kaşığı toz tarçın
1 su bardağı sıcak su

Elmaları dilimleyin ve bir kaba alın.
Üzerine toz tarçını serpin.
Sıcak suyu ekleyin ve 5-10 dakika demlenmesini bekleyin.

Not: Günde 1-2 defa bu karışımdan tüketmek, yağ yakımını destekler. Tarçın, kan şekerini düzenleyerek ani açlık krizlerini önlerken, elma lif kaynağı olarak tokluk hissini artırır.

