



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZAYIFLATAN TARÇINLI KAHVE

1 tatlı kaşığı Türk kahvesi
Yarım çay kaşığından biraz az tarçın
1 fincan su

Malzemelerin hepsini cezvede bir araya getirin. İyice karıştırıp ocağa alın ve kaynamaya bırakın. Hafiften kaynamaya başlayınca köpüğünü alın ve fincana koyun. Nefis tarçınli kahveniz hazır! Bunu her sabah-akşam aç karna (yemeklerden önce birer fincan) içmeye devam edin. Tokluk hissi oluşturacak ve iştahınızı azaltacaktır.

