



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEKAYI GELİŞTİREN ZERDEÇALLI İÇECEK

- 1 ay kaşığı zerdeçal tozu
- 2 ay kaşığı hindistancevizi yağı
- 1 su bardaęı süt
- 4 damla vanilya aroması
- 1 ay kaşığı bal
- Bir tutam karabiber
- Bir tutam toz tarçın
- 1 yemek kaşığı su
- 1 kapsül kahve

Zerdeçal, karabiber, tarçın ve suyu hazırlama kasesine alın.

Malzemeleri macun kıvamına gelene kadar karıştırın.

Latte bardağına aldığınız kahvenize süt, bal, vanilya ve hindistancevizi yağını ekleyerek karıştırın.

Hazırladığınız macunu da ekleyerek karıştırın.

