



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZENCEFİL REÇELİ

Mustafa zer, Doęal Beslenme Saęlık Rehberi

1 kg zencefil kök
700 gr řeker
yarım limon

Taze zencefil kökleri kuşbaşı doğranır. Bir tencereye konur, üzerine şeker dökülüp sabaha kadar bekletilir. Suyunu bırakınca, reel kıvamına gelinceye kadar kaynatılır. şekerlenmesin diye az miktarda limon tuzu katılır.
