



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZERDEÇALLI SÜT

<https://carrefoursa.com>

1 litre badem sütü ya da yarım yağlı süt
2 tatlı kaşığı rendelenmiş taze zerdeçal
2 çay kaşığı toz tarçın
1 yemek kaşığı taze zencefil
1 çay kaşığı hindistan cevizi yağı
Bal

Bal dışındaki tüm malzemeleri bir tencereye alın ve karıştırarak pişirin. Kaynadığında karışımı blenderdan geçirin ve köpürtün. Sıcak olarak bardaklara doldurun. Servis sırasında bardaklara bal ilave edin. Tarifinizde taze zerdeçal yerine bir çay kaşığı zerdeçal da kullanabilirsiniz.

Not: Zerdeçalı süt ile öğle menüsünü geçiştirebilirsiniz. Bu süt size hem enerji verir hem de tokluk sağlar.

