



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ZERDEÇALLI SÜT

- 1 su bardağı süt
- 1 çay kaşığı zerdeçal
- 1 tutam zencefil
- 1 tutam tarçın
- 1 tatlı kaşığı bal

Baharatlarla sütü küçük bir tencereye alıp karıştırarak ısıtın. Ocaktan alıp ılındığında balı ilave edin ve karıştırın. Balı sıcakken ilave etmemeye özen gösterin. Çünkü sıcakla temas ettiğinde toksik bir maddeye dönüşür.

Not: Zerdeçal tam bir besin deposudur. Sütle karıştırıldığında ise sinir sistemini ve doğurganlığı destekleyen 'altın süt' olarak adlandırılan şifalı bir içeceğe dönüşür.

