

Sütlü Zerdeçal Çayı (Altın Süt)

Süre: 15 Dakika dk

Tarif:

>> **Hazırlık Süresi:** 5 Dakika
>> **Pişirme Süresi:** 10 Dakika
>> **Kaç Kişilik:** 2 Kişilik

Malzemeler:

- 2 su bardağı süt (isteğe bağlı olarak badem sütü veya hindistan cevizi sütü kullanılabilir)
- 1 tatlı kaşığı toz zerdeçal
- 1 çay kaşığı toz zencefil (veya taze rendelenmiş zencefil)
- 1 çay kaşığı tarçın
- 1 yemek kaşığı bal veya akçaağaç şurubu (tatlandırmak için)
- 1 çay kaşığı hindistan cevizi yağı (isteğe bağlı, emilimi artırmak için)
- 1 tutam karabiber (zerdeçalın faydasını artırmak için)
- 1 çay kaşığı vanilya özütü (isteğe bağlı)

Yapılışı:

1. Sütü Isıtma

- Sütü bir tencereye alın ve orta ateşte ısıtmaya başlayın.
- Kaynamadan önce altını kısın.

2. Baharatları Ekleyin

- Zerdeçal, zencefil, tarçın ve karabiberi ekleyin.
- Karışımı sürekli karıştırarak 5-10 dakika kısık ateşte pişirin.

3. Tatlandırma ve Servis

- Ocağı kapattıktan sonra bal ve vanilya özütünü ekleyerek karıştırın.
- Karışımı fincanlara dökün ve üzerine isteğe bağlı olarak hindistan cevizi yağı ekleyin.

4. Servis

- Üzerine bir tutam tarçın serperek veya çubuk tarçın ile süsleyerek sıcak olarak servis edin.

>> **İpucu:** Zerdeçalın faydalarını artırmak için **küçük bir tutam karabiber eklemek önemlidir** . Daha kremsi bir doku için **bir kaşık köpürtülmüş süt ekleyebilirsiniz**.

Kiraz'ın Mutfağı