

Kafein Alternatifleri

Mutfacı Çeşitlendirin

Kahveyi azaltmaya çalışırken en zorlayıcı konulardan biri, yerine ne içeceğini bulabilmek.

Bazen günün saatine, ihtiyacına ve bedeninin verdiği sinyallere göre farklı içecekler de iyi gelebilir.

Bu mini dokümanda, benim de sık hazırladığım ve severek tükettiğim iki sıcak tarifi bulacaksın.

Umarım senin mutfacına da ilham olur. 

Altın Süt



- 1 bardak süt (bitkisel veya hayvansal süt)
- 1 çay kaşığı toz zerdeçal
- 1/2 çay kaşığı toz zencefil
- 1/4 çay kaşığı toz tarçın
- 1 tutam karabiber

Baharatları tencereye alın ve kokuları çıkana kadar çevirin.

Üzerine sütü ekleyip sürekli karıştırarak kısık ateşte yaklaşık 10 dakika ısıtın.

Süzgeçten geçirin ve fincanlara dökün.

Not: Bu tarifler genel bilgilendirme amaçlıdır. Sana en uygun öneriler, beden-zihnin yapına ve mevcut sağlık durumuna göre değişebilir.

Kafein Alternatifleri

Mutfacı Çeşitlendirin

Kahveyi azaltmaya çalışırken en zorlayıcı konulardan biri, yerine ne içeceğini bulabilmek.

Bazen günün saatine, ihtiyacına ve bedeninin verdiği sinyallere göre farklı içecekler de iyi gelebilir.

Bu mini dokümanda, benim de sık hazırladığım ve severek tükettiğim iki sıcak tarifi bulacaksın.

Umarım senin mutfacına da ilham olur. 

KiKiRe Çayı



2 su bardağı su (400 ml)

1 Çay Kaşığı Kişniş Tohumu

1 Çay Kaşığı Kimyon Tohumu

1 Çay Kaşığı Rezene Tohumu

Tüm tohumları yağsız bir tavada kokusu hafif çıkana kavurun.

Karışımı 8-10 dakika kaynatın.

Süzgeçten geçirin ve fincanlara dökün.

Sıcak servis edin.

Not: Bu tarifler genel bilgilendirme amaçlıdır. Sana en uygun öneriler, beden-zihin yapına ve mevcut sağlık durumuna göre değişebilir.