



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIŞ ÇAYI

1 çorba kaşığı toz zencefil
2 adet çubuk tarçın
1 çay bardağı ıhlamur
1 çorba kaşığı melisa
1 diş sarımsak
5 adet karanfil
5 adet kakule

Çay demlemek, bir takım bitkileri kaynar suyun içerisinde belli bir süre bekletmek demektir. Yani direkt bitkileri ocak üzerinde kaynatmak doğru değildir. Bu durumda çaydanlıkta suyu kaynattıktan sonra demliğe koyduğunuz malzemelerin üzerine kaynar suyu dökün, kapağını kapatıp yaklaşık 10 dakika demlendirin. Bardaklara servis yaptıktan sonra istenirse içine bir tatlı kaşığı bal eklenebilir.

Not: İçerisine eklediğiniz sarımsak çayın tadını bozmadan direnç sağlar.