



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## SAKİNLEŐTİRİCİ ÇAY

<https://www.elele.com.tr>

Mürver  
Su  
Bal

Not: Kaynamış bir bardak suyun üzerine bir yemek kaşığı kadar saplarından ayıklanmış mürver çiçeğı koyun. Ağzını kapatıp beş dakika kadar demlenmeye bırakın. Süzüp bir çay kaşığı bal ekleyerek tüketin.

