



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

ZENCEFİL ÇAYI

1 ay kaşığı zencefil
2 ay kaşığı bal
1 dilim limon sıcaksu

Fincana zencefil, bal, limon sıkılır ve kaynamış su eklenir sıcak içilir. Zencefilin keskin tadı yüzünden içemezseniz limon sıkabilirsiniz günde 2 kez içildiğinde öksürük hızla kesilecektir.

