



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ADAÇAYI DEMLENMESİ

Mustafa Özer, Doğal Beslenme Sağlık Rehberi

Malzemeler:

2 su bardağı su,

2 tutam bitki yaprağı.

Yapılışı:

Bitkinin yaprakları toplanıp kaynamış olan suya atılır ve 5-10 dakika demlenir. Daha sonra servis yapılır. İsteğe göre limon da ilave edilerek servis yapılabilir.