



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## ADAÇAYI SİRKESİ

Adaçayı bitkisinin taze çiçeklerinden faydalanılır.

Çiçeklerin renginin canlı menekşe renginde olması gerekir.

Adaçayı sirkesi diğer sirkeler gibi su ile değil elma sirkesi ile hazırlanır.

Geniş ağızlı cam bir kabin içine alınan elma sirkесinin üzerine, adaçayı çiçekleri konur ve dinlenmesi için bir kenara bırakılır.

Sirke süzöldükten sonra ise cam bir kavanoza alınır ve kullanmak üzere saklanır.

Not: Adaçayı sirkesi diğer sirkeler gibi değil de ışık almayan bir ortamda ağız kapalı şekilde yapılır. Sirke süzöldükten sonra cam bir kavanozda saklanır. Adaçayı sirkesi hormonal rahatsızlıklara iyi gelir. Ilık su ile karıştırılan adaçayı sirkesi mideyi rahatlatır. Sıcaktan aşırı etkilenenlere çok faydalıdır. Ayrıca haricen cilt üzerine süröldüğünde aşırı terlemeyi önler. Yatalak hastalarda vücuda sürölürse rahatlık verir. Diyabete karşı iyi gelir. Yorgunluğu alır.

