



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ANNE SÜTÜNÜ ARTTIRAN ÇAY

1 yemek kaşığı rezene veya anason tohumu

1 adet orta boy çubuk tarçın

1 yemek kaşığı kurutulmuş hindiba

Bu malzemeler kaynatılmaz; kaynamış suda 10 dakika demlemeye bırakılır. Soğuduktan sonra içine buz ekleyerek içebilirsiniz.

Not: Rezene ve anason tohumunun sütü artırdığı ve hem anneyi hem bebeği sakinleştirdiği yüzyıllardır biliniyor. Hindiba ise hem probiyotik zengini hem de sindirim için yararlı.