



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ATOM ÇAYI İÇERİĞİ

Atom çayı içindekiler özenle bir araya getirilir. Özellikle matcha içeren karışımlar oldukça revaçtadır. Matcha öğütülmüş yeşil çay yapraklarına denir. Atom içeceğine yoğun yeşil rengi ve aromatik tadı bu bitki verir. Atom karışımı zengin bir bileşimden elde edilir.

Yeşil çay bu karışımın temel maddesinden biri olur. Bu ürün kafein ve antioksidanlar gibi birçok faydalı bileşen bulundurur. Matcha da içecekteki ana unsurlardandır.

Matcha yeşil çaydan daha fazla antioksidan içerir. Bu durum zihinsel performansı arttırmaya yardımcı olabilir.

Atom çayına genel olarak zencefil eklemesi yapılır. Zencefil içerik yapısında bulunan anti-inflamatuar özellikleriyle yer alır. Bitki sindirim sistemi sağlığına fayda sağlar.

L-Theanine atom çayında bulunan bir amino asittir. L-Theanine zihinsel performansı artırıcı etki bırakabilir ve stresi azaltmada destek sağlayabilir. Çay C vitamini açısından oldukça zengin olarak yer alır. C vitamini bağışıklık sistemi sağlığı için önemli görülür.

Çay içerisinde bulunan kafein enerji seviyelerini artırabilir ve metabolizmayı hızlandırmaya yardımcı olabilir.

Bileşen demir açısından zengin hazırlanır. Demir vücudtaki kırmızı kan hücrelerinin üretiminde önemli olur.

Atom karışımı potasyum açısından da zengindir. Potasyum sinir ve kas fonksiyonları için önemli görülür. Atom içeceğinin yapısında yer alan doğal baharat ve bitkiler vücudtaki birçok sistem için fayda sağlayabilir.

Sağlıklı bir içecek seçeneği olan karışım herhangi bir sağlık sorunu yaşayanların ve kafeine hassasiyeti olan kişilerin tüketimi için uygun değildir.

Bir çay kaşığı atom karışımını hazırlamış olduğunuz fincana ya da çaydanlık içerisine koymanız gerekir. Bu işlem sonrasında kaynamış olan sıcak suyu bardağa ya da demliğe ekleyebilirsiniz. Kaynar suyu ekledikten sonra atom karışımı demlenmeye başlar.

İsteğe bağlı olarak bal ya da tatlandırıcı eklemesi yapılabilir. Bu ekleme sonrasında karıştırmaya devam edebilirsiniz. Atom karışımı sıcak ya da soğuk servise uygundur. Damak tadınıza uygun olarak sıcak ya da soğuk tüketim gerçekleştirebilirsiniz.

Bu adımları takip ederek lezzetli ve hoş aromaya sahip içecek elde edebilirsiniz. Bu içeceği sadece soğuk günlerde değil sıcak günlerde de tercih edebilir, misafirlerinize çay seti ile ikram edebilirsiniz.

