



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ATOM ÇAYI

1 tatlı kaşığı toz zencefil (veya 2-3 dilim taze zencefil)
1 tatlı kaşığı toz tarçın (veya 1 adet çubuk tarçın)
2-3 adet karanfil
1 tatlı kaşığı ihlamur
1 çay kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı bal (isteğe bağlı)
Yarım limonun suyu
2-3 bardak su

Bir çaydanlık ya da tencereye suyu koyun ve üzerine zencefil, tarçın, karanfil, ihlamur ve karabiberi ekleyin.

Karışımı kısık ateşte yaklaşık 10-15 dakika kadar kaynatın.

Bu süre zarfında tüm baharatların ve bitkilerin aromasının suya geçmesini sağlayın.

Kaynayan çayı bir süzgeç yardımıyla süzün.

İçmeden önce içine bal ve limon suyu ekleyerek karıştırın.

Çayı sıcak olarak servis edin.

Özellikle soğuk kış günlerinde içinizi ısıtacak ve bağışıklık sisteminizi destekleyecektir.

