



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BALGAM SÖKÜCÜ KEKİK ÇAYI

<https://www.aksam.com.tr>

1 bardak su (250 ml)
1 yemek kaşığı kekik (5 gr)
Yarım limon suyu
1 yemek kaşığı bal (25 gr)

Su kaynamaya başlayınca kekiği ve balı ekleyin. 5 dakika dinlendirin ve limon suyunu ekleyin.

Not: Biraz kekik, bal ve limon suyu öksürüğü azaltan, boğazı yumuşatan ve mukus oluşumunu azaltan doğal bir çaydır. Balgam ve iltihap sökücü özellikleri mukus birikimini azaltır böylece rahat nefes almayı kolaylaştırır.

