



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## BOĞAZ AĞRISI İÇİN ŞİFA ÇAYI

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

1 çay kaşığı zencefil tozu  
6-7 damla limon suyu  
1 ince dilim limon  
1 tatlı kaşığı bal  
Küçük bir parça kabuk tarçın

1 fincan kaynamış suyun içerisine toz zencefil, kabuklu 1 dilim limon ve kabuk tarçını atıyoruz. 5- 6 dakika demlendikten sonra tarçını çıkartıp bal ve limon damlalarını ilave ediyoruz

---