



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## ÇAY KARIŞIMI

<https://yemek.name>

40 gr kuşburnu meyvesi  
40 gr elma kabuğu  
10 gr zencefil parçaları

Bu karışımı bir miktar su ile 15 dakika kaynatın. Sonra yumuşamış meyveleri çatalla ezin ve 10 dakika ağzı kapalı olarak bekletin. Süzdükten sonra bal ile tatlandırıp içebilirsiniz.

---