



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÖREKOTLU REZENE ÇAYI

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

Yarım tatlı kaşığı çörek otu tohumu
1 yemek kaşığı rezene tohumu
1 su bardaęı su

Öncelikle örek otu tohumlarımızı demliğimizin içine koyuyoruz. Ardından rezenelerimizi içine atıyoruz ve üzerine kaynar su ekliyoruz. Demlięimizin ağızı kapalı şekilde 8-10 dakika kadar çayımızı demlenmeye bırakıyoruz. Ardından süzerek fincanımızda servis ediyoruz.