



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DEMİRHİNDİ ŞERBETİ

100 gram demirhindi
Karanfil
2 adet çubuk tarçın
1 boğum kök zencefil

Demirhindinin kabuklarını soyup akşamdan 1 litre suya koyun.
Ertesi gün karanfil, tarçın, kök zencefil ile 45-60 dakika kadar kaynatın.

