



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## DESTEK ÇAYI

- 1 adet kabuk tarçın
- 2 adet karanfil
- 1 tutam ihlamur
- 1 tutam adaçayı
- 1 tutam kuru nane
- 1 dilim limon

Bir demliğe malzeme listesindeki bütün malzemeler konur. zerine 2 su bardağı kadar kaynar durumda ki su konur, kapak kapatılır. 10 dakika kadar dinlendirilir. ay fincanlarına konur. Arzuya göre Őeker ya da bal ilave edilebilir.