



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DETOKS ÇAYI

2 adet salatalık
Yarım limon
2 avuç ısıpanak
1 adet yeřil elma
2-3 cm. taze zencefil
1 adet pancar

Biberiye, yeşil çay, taze zencefil ve kakule, sıcak suda demlendirilir. C vitamini ısıya dayanıksızdır bu nedenle demlendikten ve biraz soğuduktan sonra limon eklenir.