



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DİNLENÇ ÇAYI

1 ay kaşığı ıhlamur
1 ay kaşığı adaçayı
1 ay kaşığı kuru lavanta
1 ay kaşığı anason
2 dilim traş limon

Temiz bir tlbent parçasının içine ıhlamur, adaçayı, lavanta ve anason konur. Tlbentin ağızı bzdrlr, pamuk bir iple sıkıca bağlanır. Bir demliğe yerleştirilir. zerine 2 ay fincanı kaynar su konur. 10 dakika kadar demlendirilir. ay fincanlarına konur. Üzerlerine limon bırakılır. Sıcak olarak içilir.