



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DİYET ÇAY

- 1 tatlı kaşığı mate
- 1 tatlı kaşığı funda
- 1 tatlı kaşığı kekik
- 1 tatlı kaşığı limon
- 1 tatlı kaşığı biberiye
- 2 tatlı kaşığı yeşilçay

1 litre taze kaynamış ve ocaktan alınmış suya yeşil çaydan 2 tatlı kaşığı, diğer bitkilerden 1 tatlı kaşığı atın ve 1 ince dilim limon ekleyin. 7-8 dakika demleyin ve süzgeçten geçirerek servis yapın.

