



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ELMA ÇAYI

2 bardak ay iin 1 orta boy elma hazırlayın.
Elmayı yıkayarak kabuğuyla dilimleyin ve ekirdeklerini ayıklayın.
2 bardak suyu kaynatın.
Kaynamaya başlayınca altını kapatın ve demlemeye bırakın.
10 dakika demledikten sonra ayınızı iebilirsiniz.

