



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ENERJİ ÇAYI

### Malzemeler:

3-4 adet kakulenin çekirdekleri  
Yarım tatlı kaşığı mate yaprağı  
Parmak ucu kadar parçalanmış kırmızı ginseng  
1 çay kaşığı kadar yeşil çay veya siyah çay  
Biraz esmer şeker  
1 büyük fincan su

### Hazırlanışı:

Bu tarif 1 bardak çay içindir. Sadece 1 dakika fokurdatıp 2-3 dakika demlenmesi yeterlidir. Bu çayı sessiz bir ortamda içerseniz kendinizi daha iyi hissedersiniz.

---