



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

EVDE ŐAMPUAN YAPIMI

Evde Őampuan yapmak sanıldığı kadar zor değil. Aktardan alacağınız birkaç parça malzemeye sudan ucuz Őampuan elde edebilirsiniz.

Kuru Őaęlar için:

1 litre suya, 2 tutam biberiye yaprak ve çiçeği, 2 tutam öküzgözü yaprak ve çiçeği ekleyin ve kaynatın. Süzdükten sonra sıvıyı kullanın.

Yaęlı Őaęlar için:

1 litre suya, 2 tutam kantaron yaprak ve ezilmiş kökü, 2 tutam ısırgan otu yaprağı ekleyin ve kaynatın. Süzdükten sonra elde ettiğiniz sıvıyı kullanın.

Normal Őaęlar için:

1 litre suya, 5 baş Romen papatyası çiçeği, 2 tutam ısırgan otu yaprağı ekleyin ve kaynatın. Süzdükten sonra elde ettiğiniz sıvıyı kullanın.