



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## GAZ GİDERİCİ ÇAY

1 adet ayva  
1 çorba kaşığı ıhlamur  
1 adet karanfil  
2 su bardağı su

Ayvanın çekirdek yuvasını çıkartın ıhlamuru ve karanfili yıkayın. Bir cezveye ayvayı, ıhlamuru, karanfili ve suyu koyup bir taşım kaynatın. Sonrasında ıhlamurun ılınmasını bekleyin ve süzüp bebeğimize içirin.

Not: Bebeğimize vereceğiniz bu çay aynı zamanda iyi bir gaz gidericidir.

---