



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

GRİP KOVAN ÇAYI

<https://migros.com.tr>

Bir tutam ıhlamur
7 adet karanfil
Biraz zencefil
1 çubuk tarçın

1. Malzemeleri demliğe koyun.
2. Üzerine kaynar su ekleyerek 5 dakika demlenmeye bırakın.
3. Dilerseniz bal ile tatlandırabilirsiniz.

