IHLAMUR

Ihlamur çayını yaparken kaynattığınız suyu hazırladığınız ıhlamur çayı demliğinin içine dökün ve 5-10 dakika bekleyin.
10 dakika sonrasında bardağınıza ıhlamuru koyun ve isteğe bağlı olarak 2 kaşık balla karıştırın.

Not: Ihlamuru hazırlarken, yaprak ve çiçekleri ateş üstünde kaynatmadan tutmalısınız. Ihlamurun verimliliğini arttırmak için hazırlarken dikkat etmeniz gereken en önemli nokta budur. Kaynatılarak hazırlanan ıhlamur, faydalı maddelerin ve bileşiklerinin çoğunu kaybedebilir. Demini alan çayı süzgeç yardımıyla bardağa boşaltırsanız yaprak ve çiçeklerin çayınıza gelmesini engelleyebilirsiniz. Her şeyin bir dozajı olduğu gibi ıhlamuru da günde 3 bardaktan fazla tüketmemeniz gerekir. Hamileler ise ıhlamur çayını tüketmeden önce mutlaka doktoruna danışmalıdır.



© lezzetler.com tarif no:163099 • adı:Ihlamur • gönderen:Doctor • indirme tarihi:29.03.2024 - 08:33