



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

## IHLAMURLU KIŞ ÇAYI

- 3 çorba kaşığı ihlamur
- 1 adet elmanın çekirdekleri
- 1 adet elma kabuğu
- 2 adet karanfil
- 1 adet çubuk tarçın

Tüm malzemeleri büyük bir fincan ya da demliğe koyun. Üzerine kaynatmış suyu ekleyin. 2-3 dakika kadar ağzı kapalı bir şekilde bekletin. Demlendikten sonra bir bardağa süzün. Bal ile tatlandırarak içebilirsiniz.

