



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KARAHİNDİBA ÇAYI

1 bardak su

2 çay kaşığı karahindiba

Birkaç dakika kaynatılmış suya 1 çay kaşığı karahindiba ekleyin, sonra kapağı kapatın ve 5 dakika demleyin. Bu karışıma şeker veya çay eklemek önerilmez, çünkü bu tatlandırıcılar çayın etkisini azaltacaktır.

Not: Karahindiba antienflamatuar etki gösterir ve idrar söktürücü özelliğiyle ödemlerin giderilmesine yardımcı olur.

