



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## KİLO VERDİREN SARIMSAK ÇAYI

<http://www.hurriyet.com.tr>

2 bardak su  
3 diş taze sarımsak  
2 tatlı kaşığı bal  
1 adet limon suyu

2 bardak suyu bir boş kaba dökün, 3 diş sarımsağı ezin ve suyun içine atın. Su kaynayana kadar ocakta bekleyin, kaynadıktan sonra ocağı söndürüp bal ve limon suyunu da ilave edin. Hafifçe karıştırın ve soğumaya bırakın. Süzüp günde 3 kez ılık olarak yarım bardak içebilirsiniz.

