



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

KİMYON ÇAYI

Toz haline gelmemiş ve henüz öğütülmemiş kimyonu tohumlarının çayını yapmak mümkündür. Bunun için yaklaşık olarak 1 tatlı kaşığı kimyon tohumu 1 bardak kaynamış su içerisine eklenmeli ve 5 dakika bu şekilde bekletilip demlenmelidir.

Not: Bu şekilde kimyon çayı günden 2 bardak kadar tüketilmesi önerilmektedir. Özellikle her gün düzenli içildiği zaman stresi azalttığı ve kan şekerini normal seviyelere düşürüldüğü bilinmektedir.
