



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KİRAZ SAPI ÇAYI

Meyvasını yediğimiz kirazın saplarını sakın atmayın. Bu sapları kurutarak ilginç, ilginç olduğu kadar da sağlıklı bir çay yapabilirsiniz.

30 gr. Kiraz sapını 1 litre suda 10 dakika kaynatarak hazırlayacağınız çay, hem böbrekleri çalıştırır, hem de zehirli maddelerin vucuttan atılmasına yardımcı olur.

