



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KOMBU ÇAYI

Kombu mantarının içinde bulunan sıvı kombu ayı yapımında kullanılır. Kombu ayının yapımına suyun 5 dakika kaynatılması ile başlanır. Daha sonra şeker ilave edilir ve eriyene kadar karıştırılır. Tekrar kaynatmadan demlenmeye bırakılır. Demlendikten sonra süzülür. Hazırlanan ay bir kavanoza doldurulur. Kavanozda 2 parmak boşluk bırakılır. Kavanoza doldurulan çay fermente olacağı için kullanılan araç gereçlerin uygun ve hijyenik olması gerekir. Güneş görmeyen bir yerde oda sıcaklığında 1-2 hafta mayalanmaya bırakılır. 1-2 hafta sonunda çay tüketilmeye hazır hale gelir.

Not: Kombu ayı Çin bilim adamları tarafından 2000 yıldır sağlık iksiri olarak tanımlanmaktadır.
