



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MELİSA ÇAYI

Melisa çayını iki farklı şekilde demleyebilirsiniz. Eğer poşet çay olarak aldıysanız, bir fincan suyu kaynatın. Kaynayan suya melisa çayı poşetini ekleyin ve 2-3 dakika bekleyin. Ardından şeker ekleyerek içebilirsiniz. Kurutulmuş melisa kullanacaksanız, 1 buçuk fincan suyu kaynatın. Su kaynadığında içerisine 1 çay kaşığı kurutulmuş melisa koyun ve demlenmesi için 5-6 dakika bekleyin. Çay demlediğinde süzerek fincana alın. İsteğe göre 1 tatlı kaşığı bal ekleyerek tatlandırabilirsiniz.

