



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

NANE ÇAYI

Yarım litre su
2 yemek kaşığı nane (kuru veya yaş)
1 tane limon dilimi

Nane çayının hazırlanması son derece kolay bir işlemdir. Nane çayını yapmak için ilk önce yarım litre suyu bir pişirme kabının içerisine alın ve kaynatın. Kaynamış olan suyu bir cam kapaklı kabın içerisine alın. Suyun üzerine de ilki yemek kaşığı ölçüsünde nane ilave edip karıştırın. Nananın içerisinde uçucu yağlar bulunduğu için cam kavanozun kapağının hemen kapatılması gerekir. Aksi halde yağlar uçabilir. Yaklaşık beş dakika kadar ağzı kapalı şekilde dinlendirilen nane çayını süsün. Bir su bardağı veya kupa bardağın içerisine ilave edin. Üzerine de bir tane limon dilimi yerleştirin ve sıcak olacak şekilde sunum yapın.

