



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

NANE ÇAYI

Nane çayını hazırlamak için 6 ile 8 bardak arası sıcak suyun olduğı demliğı poşet çayını veya nane yapraklarını ilave edip ve 4 veya 6 dakika bekletiniz.

Sonrasında nane çayınıza isteğimize bağılı olarak biraz limon ve bir miktar şeker ile de tatlandırma imkanınız vardır.

Ancak şeker zararlı bir gıda olduğı için şekersiz içmeniz veya şeker yerine bir tatlı kaşığı bal atmanız daha sağlıklı olacaktır.

