



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

200 GRAM AHUDUDU

500 ml su

Damak tadınıza göre nane (dilerseniz ahududu yerine çilek kullanabilirsiniz)

Öncelikle, suyu kaynatın. Su kaynama noktasına geldiğinde ahududu ve naneyi ekleyin ve oda sıcaklığında bırakın. Daha sonra buzdolabına kaldırın. Günde iki veya üç kere içebilirsiniz.

Not: Ahududu ve nane ile hazırlanan bu çay vücudunuzdaki su miktarını yüksek tutmaya yardımcı olacaktır. Ayrıca içerisinde bol miktarda antioksidanlar, fiberler ve mineraller bulunuyor.

