



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## NASİHAT ÇAYI

1 ay kaşığı siyah çay  
1 adet kabuk tarçın  
2 adet karanfil  
1 dilim limon  
1 orba kaşığı bal  
Su

Kaynar su demliğe aktarılır. zerine ay, tarçın, karanfil ve limon konur. Kapak kapatılır. 10 dakika kadar bekletilir. Fincana süzerek konur, bal ilave edilir.

---