



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

RAHAT ÇAY

1 orba kaşığı rezene
1 ay kaşığı kuru nane
1 tutam adaçayı
Yarım adet limon

Rezene, adaçayı ve kuru nane kk bir demliğe konur. zerine sıcak su konur. 10 dakika demlendirilir. Servisten hemen önce limon suyu katılır ve bardaklara doldurulur. Bağırsak faaliyetlerine katkısı olduğu için bu ismi almıştır.
