



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

REZENE ÇAYI

2 çay kaşığı rezene tohumu

1 su bardağı su

1 çay kaşığı bal

Çay hazırlamada kullanılacak rezene tohumlarını doğru miktarda ölçmeniz gerekir. Genellikle bir su bardağı su içerisine 2 çay kaşığı rezene tohumu kullanılması önerilmektedir. Rezene tohumlarının içerisinde çok sağlıklı ve aşırı besleyici yağlar bulunmaktadır.

Rezeneyi tohum olarak kullanacaksanız içerisindeki doğal yağları serbest bırakmak için tohumları ezmeniz gerekir. Tohumları bir havanda veya cam bir şişenin dibiyile ezebilirsiniz.

Ocağınızın üzerine yanmaz yapışmaz bir kap koyarak içerisine 1 su bardağı su ilave edin ve ocağın altını orta ateşte yakın. Su kaynama noktasına geldiğinde içerisine ezmiş olduğunuz rezene tohumlarını ilave edin. Daha sonra ocağın altını kısın ve 2- 3 dk bu şekilde kaynattıktan sonra ocağın altını kapatın. Harlı ateşte kaynayan rezene çayı içerisindeki tüm yararlı yağları ve vitaminleri kaybedecektir.

Rezeni çayını 5 dk demlendirdikten sonra içilmesi gerekir.

Not: Çayın ne çok sıcak ne de çok soğuk olmasına dikkat etmeniz gerekir. Tatlandırmak için içerisine vermiş olduğumuz ölçülerdeki balı ilave edebilirsiniz. Rezene çayı çok soğuk olursa içerisinde yer alan yararlı mineraller ve yağlar kaybolacaktır. Bu nedenden dolayı rezene çayının ne çok kaynar ne de çok soğuk olarak tüketilmemesi gerekir. Ağızınızı yakmayacak ısıda rezene çayı faydalarından yararlanabilmeniz için oldukça idealdir.

