



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SAĞLIK ÇAYI

1 çorba kaşığı yeşil çay
1 çorba kaşığı limon kabuğu
1 tatlı kaşığı kuru nane
1 çorba kaşığı ıhlamur
1 çorba kaşığı kurutulmuş papatya
Pamuklu bez

Bezleri poşet haline getirin. Yeşil çayı, limon kabuğunu kuru naneleri, ıhlamurları elinizle ufalayıp toz haline getirin. Üzerine papatyaları ekleyip poşetin içine doldurun. Bu poşetleri fincanların içlerine yerleştirin. Üzerine sıcak su döküp 3 dakika kadar bekleyip kendi yaptığınız poşet çayların tadına varın.
