



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SAKİNLEŐTİREN ÇAY

Malzeme:

3 yaprak kurutulmuş adaçayı

Malzemeyi sos tenceresine veya geniş bir demliğe aktarın. 7-8 fincan kadar su ilave edip kaynatmaya başlayın. 10 dakika kaynatıp ocaktan alın. Demlenmeye bırakın. Süzüp sıcak servis yapın.