



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SARI KANTARON ÇAYI

İlk olarak demlemek istediğiniz kişi sayısına uygun olarak çayınızı içeceğiniz bardak ile suyunuzu ölçerek kaynatmanız gerekir.

Kaynayan suyun içerisine her bir bardak için 2 çay kaşığı kurutulmuş veya taze sarı kantaron eklenir.

Sıcak suyun içerisinde yaklaşık 10 dakika kadar bekleyerek demlenmesini sağlayın.

Daha sonra süzerek sarı kantaron çayınızı bardağa alabilirsiniz. İsteğinize göre sıcak veya soğuk olarak tüketebilirsiniz.

Sarı kantaron çayının içerisine farklı bir aroma katmak için biraz limon veya tatlandırmak için biraz bal ilave edebilirsiniz.

Not: Sarı kantaron çayı, çiçekli bir bitkinin toplanarak kurutulması ve demlenmesi ile oluşan bir çaydır. Aynı zamanda ilk topladığınız anda da demleyerek içebileceğiniz birçok faydası bulunan bir çaydır. Kolay bir şekilde demlenme özelliğine sahip olan Sarı kantaron çayının sağladığı birçok fayda bulunmaktadır. Strese iyi gelir. Yatıştırıcı ve rahatlatıcı bir etkiye sahip olan sarı kantaron çayı özellikle gergin olduğunuz zamanlarda sakinleşmek için içebileceğiniz bir çaydır.

