



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ŞEFTALİLİ BUZLU ÇAY

1 çay bardağı demlenmiş çay
3/4 su bardağı toz şeker
1 litre soğuk su
Yarım limonun suyu
2 şeftali
Buz
Taze nane

Şeftalinin bir tanesini iyice yıkayıp dilimleyin ve küçük bir tencereye alın. Üzerini geçecek kadar su ekleyip orta ateşte 20 dakika pişirin. Sonrasında soğumaya bırakın.

Bir sürahiye demlenmiş çayı, soğuk suyu ve pişirdiğiniz şeftalinin suyunu, şeker ve limon suyunu koyup karıştırın.

Diğer şeftaliyi de ince dilimleyip çaya ekleyin. Nane yaprakları ve buzları ekledikten sonra afiyetle içebilirsiniz.

Not: Şeker, yarım bardağa düşürür ve tatlandırmak için biraz daha limon suyu eklerseniz, porsiyon Hem sindirim sisteminizi düzenleyecek hem de sizi tok tutacak bir içecek. İçinde şeker olmasına rağmen, bolca lif de olduğundan vicdanınızı sıplatmadan tatlı ihtiyacınızı giderebileceksiniz.

