



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ŞEFTALİLİ BUZLU YEŞİL ÇAY

<https://www.elele.com.tr>

2 su bardağı demlenmiş sade yeşil çay
2 adet şeftali
2 dal nane
1 kase buz
1 tatlı kaşığı bal

Yeşil çayı 5 dakika demlendirin ve soğumaya bırakın. Şeftalileri soyup rondodan geçirin isterseniz 1 çay kaşığı balla tatlandırabilirsiniz. Soğuttuğunuz yeşil çay ile püre şeftaliyi karıştırıp taze nane yaprağıyla tatlandırın. Bol buzla servis yapın.

