



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SİNDİRİMİ KOLAYLAŞTIRAN ÇAY

www.diyetuzmani.com.tr

3 gr kişniş
3 gr ravent otu
5 g limon kabuğu
5 gr yaban gülü

Tüm malzemeleri karıştırın. Üzerine sıcak su dökerek demleyin. Yemeklerden yarım saat sonra için.

