



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SİYAH ÇAYIN HAZIRLANMASI

Siyah ay, kuru çayın, sıcak suda demlenmesiyle hazırlanır. Demlenme sırasında kafein, organik asitler ve polifenol türevleri ve minerallerin bir kısmı suya geçer.

Demlenme suresi uzadıkça bu öğelerin suya geçen miktarları da artar. Böylece ayın rengi koyulaşır ve tadı acır. Çayın tadı polifenol türevleri ve kafeinden kaynaklanır. Siyah ay otomatlarda, aydanlıkta ve poşet çaylar fincan veya bardakta demlenip hazırlanır.
