



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SOĞUK ÇAY

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

- 1 adet elma (kabuklu)
- 1 adet limon
- 1 adet çubuk tarçın
- 1 çay kaşığı tane karabiber
- 3 ceviz büyüklüğü kadar taze veya kuru zencefil
- 5-6 tane karanfil
- 5-6 adet nar çiçeği (hibuskus)
- 3 lt su

Elma ve limonu yıkayın, kabuklarıyla dörde bölün. Diğer malzemelerle birlikte bir tencereye alın. Suyu 1,5 lt oluncaya yani yarıya ininceye kadar kaynatın. Soğuduktan sonra dolapta muhafaza edin. Her öğünden bir saat önce 1 fincan içmek iştahınızı kapatmaya yardımcı oluyor.

