



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SOĞUKSAVAR TAZE ZENCEFİL ÇAYI

<http://www.verita.com.tr>

5-6 adet Verita ince dilimlenmiş taze zencefil
1 fincan sıcak su ya da süt
Bal

Soğukların iyice bastırıldığı bu günlerde, içinizi ısıtacak bir önerimiz var. Tam bir soğuksavar. İşte tarifi: 1 fincan sıcak suya zencefilleri koyup 1 çay kaşığı bal ile tatlandırın. 3-4 dakika demlenmesini bekleyin. Dilerseniz su yerine süt koyabilirsiniz.

