



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SUMAK ÇAYI

Sumak çayını hazırlamak için öncelikle 1 çay bardağına 1 tatlı kaşığı taze sumak koyun. Üzerine kaynar su ekledikten sonra 5 dakika demlendirin. Akabinde 2 damla kekik yağını ilave edin. Şunu sakın unutmayın, sumak çayında dibe çöken posayı yememelisiniz. Sumak çayının tadı hoşuna gitmezse demleme esnasında biraz bal katabilirsiniz.

