



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SUMAK GARGARASI

Sumağı, ağız kokularını gidermek için de kullanabilirsiniz. Bunun için sumak gargarası yapmak gerekir. Yarım su bardağı suyun içerisine 1 yemek kaşığı sumak koyun ve kaynatın. Kaynadıktan sonra ılımasını bekleyin. Bu suyu günde 2 defa gargara yaparak kullanabilirsiniz.

