



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## TARÇIN ÇAYI

2 su bardağı kaynar su.

1 dilim elma.

Birkaç adet anason.

1 çay kaşığı toz tarçın ya da 2 adet kabuk tarçın.

İsteğe göre bal eklenebilir.

Öncelikle demlik içerisinde su kaynatılması gerekiyor.

Sonra elma ve anason eklenir.

Sonra bir fincanın içerisine tarçın koyulur.

Kaynayan su yavaşça tarçının üzerine dökülür.

Ortalama 10 dakika kadar bu şekilde bekletilir.

Akabinde tarçın çayını tatlandırmak için tercihe bağlı olarak bal eklemesi de yapılabilir.

Tarçın Çayının Demleme Süresi: Tarçın çayının bekleme süresi oldukça önemlidir. Bu işlem esnasında tarçın çayının soğumaması için fincanın üzeri de kapatılabilir. Ortalama 10 dakika bekleme süresi, tarçındaki vitaminlerin ve tadın suya karışması için yeterli olacaktır.

