



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TARÇINLI GREYFURT ÇAYI

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

5-6 adet greyfurt
Yarım su bardağı su
1 çubuk tarçın
2 yemek kaşığı bal

Çayın yapımı için greyfurtları iyice yıkayın ve ikiye bölün. Meyve sıkacağı ile suyunu çıkarın. Elde ettiğiniz greyfurt sularını bir demliğe koyun. Üzerine çubuk tarçını, balı ve suyu ekleyin. Ortalama 8-10 dakika kaynatın. Ardından süzerek tüketebilirsiniz.

