



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## TARÇINLI KARANFİLLİ ÇAY

6 tatlı kaşığı çay ?  
2 adet karanfil ?  
1 küçük çubuk tarçın

Çay bizim kültürümüzde yer edinmiş harika bir içecek ama demlemesini bilmek gerek. Aslında çayı soğuk su ile demlemek ve kaynayan çaydanlığın üzerine koymak en sağlıklı olanıymış. Günümüzde birçok çay çeşidi var. Karanfilli çay da güzel yapılıncaya lezzetli olur. Çayı demliğe koyup içine 2 adet karanfili, bir küçük tarçın kabuğunu oyun. Üzerine soğuk 1 bardak su dökün ve kaynayan suyun üzerine koyun. 5 dakika sonra içinden karanfili ve tarçını alın. Üzerine kaynayan suyu 2 bardak kadar koyup 15 dakika demlemeye bırakın. Çay bardaklarına koyup için.

