



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

UYKU ÇAYI

- 1 tatlı kaşığı kuru kekik
- 1 çay kaşığı kuru yasemin
- 1 çay kaşığı kuru nane
- 1 çay kaşığı rezene
- 1 tatlı kaşığı bal

Kuru otlar bir cezveye konur. Üzerine 1 su bardağı kadar su eklenir. Orta ateşte bir taşım pişirilir. 10 dakika demlendirilir. Süzgeçle süzülerek bir bardağa aktarılır. İçine bal atılır ve karıştırılır. Yatmadan yarım saat önce içilir.