



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

VİTAMİN ÇAYI

Birer adet elma, portakal, ayva, limon ve armut
4 adet karanfil
1 çubuk tarçın
1 tutam ihlamur ve ada çayı
1 avuç taze nane yaprağı
Tarçın

Meyveleri doğrayıp 1.5 litre su ile birlikte kaynatıyoruz. Kaynamaya başladıktan sonra çubuk tarçın, ihlamur ve ada çayı ilave ediyoruz. Beş dakika daha kaynatıp altını kapatıyoruz. Nane yapraklarını ilave ediyoruz ve portakal dilimleri ile servis ediyoruz.

