



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## YAĞLARI YAKAN ÇAY

2 sallama yeşil çay veya 2 yemek kaşığı yeşil çay  
4 adet karanfil  
1 limon suyu  
1 çubuk tarçın  
Zencefil  
1 şişe maden suyu (sade)  
1 litre su

1 litre suyu bir çaydanlıkta kaynatın.  
Ardından yeşil çayı ekleyip kapağını kapatıp 10 dakika demlemeye bırakın.  
Büyük bir sürahiye diğer malzemeleri ekleyin ve ardından yeşil çayı da ekleyin.  
İşte çayınız tüketilmeye hazır!

Not: Özellikle sabah saatlerinde aç karnına en az 2 fincan için. Gün içerisinde öğlen yemeği yerine bu çay ile basit ara öğünler yapabilirsiniz. Örnek olarak; 1 fincan mucize çay ve yarım elma veya 2 ceviz 5 badem tüketebilirsiniz. Akşamları uyumadan evvel 2 fincan daha içmeniz rahat uyumanıza yardımcı

