



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YEŞİL ÇAY

3 gram yeşil çay
200 ml su

Suyu kaynatın ve bardağın içerisine boşaltın.
Üzerine yeşil çayı ilave edin.
Malzemelerin hava almaması için bardağınızın ağzını kapatın.
Demlenme süresini beş dakika olarak ayarlayın.
Ardından bardağı süzüp yeşil çaylarından ayırın.
Sıcak sıcak içebilirsiniz.

