



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## YEŞİL ÇAY DEMLEMENİN PÜF NOKTALARI

Her şeyin öncesinde gerçek yeşil çay bulmanız gerekmektedir. Ve yeşil çay demlemek için bitkinin yapraklarından yararlanmalısınız. Poşet çaylar genellikle istenilen sonucun elde edilmesini zorlaştırmaktadır. Yeşil çayı demlerken bekleme süreniz beş dakikadan az olmamalıdır. Bu arada bitkinin içeriğindeki uyarıcı maddeler açığa çıkar. Antioksidan etki ise ortalama on dakika beklenmesi ile ortaya çıkmaktadır. Kısacası yeşil çayı demlerken ne kadar çok beklerseniz, o kadar yararlı etkisinden faydalanırsınız; ancak tadının da sertleşeceğini unutmalısınız.

Demlemiş olduğunuz yeşil çayın içerisine kesinlikle şeker ilave etmemelisiniz. Damak zevkinize göre limon suyu ekleyebilirsiniz.

Yeşil çayı demlerken, kaynatmak ise çok büyük bir yanlıştır.

O sırada ne kadar yeşil çay içecekseniz o kadar demlemelisiniz. Çünkü bu bitkinin çayı her seferinde taze olarak hazırlanıp tüketilmelidir. Aksi halde, yararlı etkilerinden faydalanmak imkansızlaşacaktır.

