



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## YEŞİL ÇAYLI LİMONATA

3 bardak demlenmiş yeşil çay  
1 adet portakal  
1 adet limon  
Su  
Nane yaprakları

Limon ve portakalın suyunu sıkın. Birkaç rende hareketi ile dış kabuklarını rendeleyin. Yeşil çay, meyvelerin sularını ve kıvamına göre su ekleyerek limonatanızı hazırlayın. Sürahiye doldurun nane yaprakları ekleyin ve buzdolabında dinlendirin.

Not: Dilerseniz 1 kaşık doğal bal ekleyerek de tatlandırabilirsiniz.

