



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZENCEFİL ÇAYI

2-3 dilim taze zencefil
Bir çay kaşığı bal
İki dilim limon
Sıcak su
2 adet karanfil
Kibrit çöpü boyunda çubuk tarçın

Karanfil ve Tarçını bir taşım kaynatın, ince doğranmış Zencefili ilave edin, 3 - 4 dakika bekletin, sıcak olarak içerken arzuunuza göre ince bir dilim limon ve bal ilave edebilirsiniz.

Not: Karanfil, tarçını eklemeyen de zencefil çayı yapabilirsiniz. Zencefil çayını günde 1-2 fincan tüketebilirsiniz. Ancak günlük tüketileceğiniz zencefilin miktarı bir parçayı (3-4 gram) geçmemelidir. Hamile kadınlara, 6 yaşından küçük çocuklara ve safra kesesi hastalarına zencefil çayı verilmemelidir.

