



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZENCEFİL ÇAYI

Taze zencefil

Limon

Bal

1 çubuk tarçın

Zencefil çayı yapımı için öncelikle suyu kaynatalım. Kaynadıktan sonra 5 dakika bekleyelim ki kaynar su ile zencefillerimiz birden haşlanmasın. Bitki çayları yaparken genelde 80 derece sıcak su kullanılır ama sizin ölçme şansınız yoksa kaynar suyun altını kapatıp dinlendirerek de aynı sonuca ulaşabilirsiniz. Her bir fincan zencefilli çay için yaklaşık ceviz büyüklüğünde bir parça zencefilin kabuğunu soyup patates dilimleri gibi dilimleyelim. Çay demleyeceğimiz demliğe zencefilleri, çubuk tarçını alarak sıcak suyu ekleyelim. 8-10 dk. demlenmesi için bekletelim. Demlenen taze zencefil çayını fincanlara alalım, bolca limon suyu sıkalım. Tercihe göre istenen miktarda bal ile karıştırıp servis edelim.
