



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZENCEFİLLİ SARIMSAK ÇAYI

Taze zencefil
2 diş sarımsak
2 ay kaşığı limon suyu
2 ay kaşığı bal

Küçük bir taze zencefil soyulur, 2 fincan kadar suyla birlikte kaynatılır. Yaklaşık 6 dakika kaynatıldıktan sonra da içine 2 diş ezilmiş sarımsak, 2 çay kaşığı bal ve 2 çay kaşığı limon suyu eklenir ve iyice karıştırılır. Çayın soğumasını bekledikten sonra süzölüp ve soğuk olarak içilir.

Not: Barsakların iyi çalışmasını sağlayan çay, vücuttaki yağları yakmada da etkili.