



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZERDEÇAL ÇAYI

<https://carrefoursa.com>

2 su bardağı su
1 çay kaşığı rendelenmiş taze zencefil
2 çay kaşığı rendelenmiş taze zerdeçal
Bir tutam muskat rendesi
1 çay kaşığı toz tarçın
1 çay kaşığı bal

Öncelikle suyu kaynatın. Bal hariç tüm malzemeleri bir french press makinesine koyun ve üzerine sıcak suyu ekleyin. 2 dakika dinlendirdikten sonra çay fincanına koyun ve bal ilave edip için.

Not: İçeceğinize bir tutam karabiber de ilave ederseniz zerdeçal çayına yağ yakıcı bir özellik de eklemiş olursunuz.

