



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ZERDEÇALLI ZENCEFİLLİ DETOKS ÇAYI

<https://www.milliyet.com.tr>

250 ml (1 su bardağı) süt (Badem, soya gibi bitki bazlı sütler de kullanabilirsiniz.)

2 çay kaşığı toz zerdeçal

1 çay kaşığı ince rendelenmiş zencefil

İsteğe bağlı şeker

1 su bardağı sütü oda sıcaklığına gelene kadar ısıtın. Sütün kaynar halde olmaması önemli.

Zerdeçal ve zencefili bir bardağın içerisine koyun.

Isıttığınız süttten az bir miktar zerdeçal ve zencefili koyduğunuz bardağa dökerek topaklanmaması için sıvı bir macun haline gelene kadar iyice karıştırın.

Son olarak kalan sütü ekleyin ve isteğinize çayınızı tatlandırın.

