



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZEYTİN YAPRAĞI ÇAYI

250 ml kaynayan suya, 1 çorba kaşığı kurutulmuş zeytin yaprağı atın.

Ağız kapalı kapalı olarak 15 dakika demlendirin.

Süzüp, ılınmasını bekledikten sonra, tatlandırıcılardan birini seçip, karıştırdıktan sonra için.

Not: Zeytin yaprağı çayı acı bir tada sahiptir. Bu yüzden çayı demledikten sonra nane, lavanta, vanilya bal ya da zencefil gibi daha tatlı bir besinle karıştırılması önerilir. Bir dilim limon ya da portakal, süt veya kremada eklenebilir. Demleme süresini ne kadar arttırırsanız tadı o kadar acı olmaktadır. Zeytin yapraklarını taze olarak toplayıp, yıkayıp, saplarını koparıp, fırınlayıp, kurutabilirsiniz. Daha sonra ufalayıp, ağız kapalı bir kapta, istediğiniz zaman demlemek için saklayabilirsiniz. Kuru yapraklar faydalı olan oleuropein in %6 ila %15'ini içerir.