



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mtevazı Lezzetler® Mutluluklar Diler

TARÇIN ÇAYI



4 adet kabuk tarçin
2 çorba kaşığı toz şeker
3 su bardağı şeker

- # Küçük bir tencereye su ve şeker konur.
- # Orta ateşe yerleştirilir, biraz ısınca tarçinlar atılır.
- # Tencerenin kapağı kapatılır. Kaynama noktasına gelince ateş kısılır ve 20 dakika daha kaynatılır.
- # Süzerek bir demliğe aktarılır.
- # Sıcak ya da sođuk olarak servise sunulur.

Not: Tarçin çayı vücut direncini artırdığı gibi metabolizmayı çalıştırmaya yardımcı olur.