



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

TARÇIN ÇAYI



4 adet kabuk tarçın
2 orba kaşığı toz şeker
3 su bardağı şeker

- # Küçük bir tencereye su ve şeker konur.
- # Orta ateşe yerleştirilir, biraz ısınınca tarçınlar atılır.
- # Tencerenin kapağı kapatılır. Kaynama noktasına gelince ateş kısılır ve 20 dakika daha kaynatılır.
- # Szerek bir demliğe aktarılır.
- # Sıcak ya da soęuk olarak servise sunulur.

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