



Mangiate e bevete ma non sprecate (Araf 31)  
Banu Atabay's Mütevazî Lezzetler® Ricette di cucina

---

## Tè di Cannella

Tarçın Çayı



4 cannelle sbucie  
2 cucchiaini di zucchero  
3 bicchieri d'acqua

- # In una pentola si mettono zucchero e l'acqua.
- # Si inserisce sul fuoco medio. Dopo aver riscaldato si aggiungono le cannelle.
- # Si coperta il coperchio. Quando arriva al momento bollire si bollisce ancora per 20 minuti poi si leva dal fuoco.
- # Si svuota in una teiera dopo filtrato.
- # Servirsi in fresco o freddo.

Nota : Tè di cannella serve per aumentarsi resistenza del corpo ed aiuta anche funzione di metabolismo.