



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

MEYAN KÖKÜ ŞERBETİ



1 yumruk kadar ezilmiş meyan kökü
5 su bardağı su

- # Meyan kökü yıkanır, çukur bir kaba konur. Üzerine kaynamış ve soğumuş su ilave edilir.
- # Ağız kapatılır, en az 8 saat bekletilir.
- # Süre sonunda suyun içinden meyan kökü alınır, sıkılır.
- # Önce süzgeçten süzülür. Sonra iki kat tülbentten geçirilir, bir sürahiye konur.
- # Şerbetin köpürmesi için bardağa yukarıdan dökülerek doldurulur.

Not: Meyan bitkisinin 1 metreye ulaşan köküne "meyan kökü" denir. Anavatanı Rusya ve Çin'dir. Bu şerbet hazım kolaylığı sağladığı için tavsiye edilir.