



Zerdeçalı Baharatlı Çay

Sabah kalkıp sağlıklı bişeyler içerek güne başlamak isteyenler olursa baharatlarını hazırlasın! Sağlık dolu bağışıklık sisteminizi geliştirmeye yardımcı bu çayı hazırlamaya başlayalım.

500-700 ml Su

1 Çk Veya bir Poşet Siyah Çay
(İstedğiniz Tür Siyah Çay Olabilir
Aromatik Veya Sade)

8-9 Adet Kakule

8-9 Adet Karabiber

2 Minik Kabuk Tarçın

½ Çk Zencefil Rendesi

1 Çk Bal (Akça Ağaç Şurubu,
Hindistancevizi Şekeri Veya Toz
Şeker Kullanılabilir)



1 Ölçü Bitkisel Süt (Tabii ki
Hayvansal Sütte Kullanılabilir)

¼ Çk Toz Zerdeçal

¼ Çk Toz Tarçın

1 Çk Bal

İlk çayın tüm malzemelerini beraber 2 dakika kaynatın ve süzün.

İkinci çayı hazırlamak için de tüm malzemeleri karıştırıp, ısıtın. 5 dakika demlendirin. Süzdüğünüz ilk çayın üzerine bitkisel sütlü çayınızı ilave edin. İsterseniz bu çayı soğuk olarak da hazırlayabilirsiniz!

Çayların her ikisini de demledikten sonra soğuyana kadar dinlendirin ve ilk çayı bardağa alın sonra üzerine buz ilave edin, ikinci çayınızı ilave edin ve soğuk çayınız hazır!