

چای نعنا و لیمو برای سم زدایی بدن

این چای برای سم‌زدایی بدن بسیار مفید است. برای شیرین کردن آن می‌توانید از کمی عسل استفاده کنید.



این چای برای سم‌زدایی بدن بسیار مفید است. برای شیرین کردن آن می‌توانید از کمی عسل استفاده کنید.

زمان تهیه: 3 دقیقه

زمان دم کشیدن: 5 دقیقه

مواد لازم برای 2 فنجان:

مواد خشک شامل:

تخم شوید: 4 قاشق چای‌خوری

تخم رازیانه: 4 قاشق چای‌خوری

پور زیره: یک و نیم قاشق چای‌خوری

لفل سیاه: 2 قاشق چای‌خوری

مواد تازه شامل:

زنجبیل: سه برش با ضخامت 2 سانتی‌متر

برگ‌های تازه نعنا: 16 عدد

لیمو: سه برش نازک

طرز تهیه:

- درون ظرفی، تخم‌های گشنیز، رازیانه، زیره و فلفل سیاه را با هم مخلوط کنید و کنار بگذارید.
- درون ظرفی دیگر، 2 پیمانه آب را روی حرارت کم گرم کنید.
- زمانی که آب در حال گرم شدن است با استفاده از وسیله‌ای مانند گوشکوب، زنجبیل و برگ‌های نعنا را کمی له کنید.
- وقتی آب داغ شد، مخلوط نعنا و زنجبیل را همراه با یک قاشق غذاخوری از مواد خشک درون آب بریزید.
- مخلوط فوق را 5-3 دقیقه بجوشانید سپس از روی حرارت برداشته، درب آن را گذاشته و 3 دقیقه بگذارید به همان حالت باقی بماند.
- برش‌های لیمو و چای را از یک صافی رد کنید و درون کاسه‌ای بریزید.