

## TISANA DI BARDANA E SEMI DI ANICE

Ingredienti per 1 persone:

- 2 cucchiai bardana
- 2 cucchiai semi di anice
- 3 cucchiai fucus vescicolosa
- 5 cucchiai piccioli di ciliegie
- 3 cucchiai asparago
- 3 cucchiai centella asiatica
- acqua

Miscelate tutti gli ingredienti, che riporrete in un contenitore chiuso ermeticamente.

All'occorrenza userete 1 cucchiaino del composto che lascerete macerare per 10 minuti in 1 tazza d'acqua bollente. Dopo aver filtrato, potrete consumare la bevanda calda, prima di coricarvi.