

## TISANA DI MELISSA, LAVANDA, BIANCOSPINO, CAMOMILLA

Ingredienti per 1 persone:

- 250 g di acqua minerale non gassata
- 1 cucchiaino melissa
- 1 cucchiaino lavanda
- 1 cucchiaino biancospino
- 1 cucchiaino camomilla romana
- 1 cucchiaino tiglio
- miele di tiglio

Mettere a macerare le erbe nell'acqua bollente per 10 minuti.

Dopo aver filtrato e dolcificato con miele di tiglio, bevete la tisana molto calda.

Si tratta di una tisana molto utile per curare l'insonnia.