

TISANA DI MELISSA, SALVIA E FIORI DI LAVANDA

Ingredienti per 1 persona:

- 250 g di acqua bollente
- 1 cucchiaino fiori di lavanda
- 1 cucchiaino melissa
- 1 cucchiaino salvia
- miele

Fate macerare in 250 g di acqua bollente, salvia, melissa e fiori di lavanda.
Dopo 10 minuti, filtrate, dolcificate con miele e consumate la tisana ben calda.
Si tratta di una tisana ottima per curare le gastriti.