

TISANA DI SEMI DI LINO 1

Ingredienti per 1 persone:

- 1 cucchiaio semi
- zucchero

Dopo avere lavato e pestato in un mortaio una cucchiata di semi di lino, metterli in una casseruola con 125 cl d'acqua e fare bollire lentamente a casseruola scoperta per mezz'ora circa.

Filtrare la tisana; dolcificarla con zucchero.

E' un ottimo rinfrescante.