

TISANA DI SEMI DI LINO 2

Ingredienti per 1 persone:

- 25 cl acqua fredda
- 1 cucchiaino semi di lino

Versare 1 cucchiaino di semi di lino interi in 25 cl di acqua fredda.

Lasciare riposare per un'ora, mescolando di tanto in tanto, e poi filtrate.

Utile contro il mal di gola: 5 gargarismi al giorno con 1/2 bicchiere di tisana intiepidita un po' sul fuoco.