

## DECOTTO DI ONTANO NERO

Ingredienti per 4 persone:

- 40 g di ontano nero (corteccia)
- 100 cl di acqua

Bollire la corteccia nell'acqua per 15 minuti.  
Lasciare in infusione per altri 5 minuti.  
Utile per curare infiammazioni alla gola.