

INFUSO DI TÈ VERDE, ROSA CANINA E ROSMARINO

Ingredienti per una persona:

- 250 g di acqua minerale non gassata
- 1 bustina di tè verde
- alcune bacche di rosa canina essicata
- alcuni aghi di rosmarino
- miele grezzo

Dopo aver fatto bollire l'acqua, lasciare in infusione le erbe per qualche minuto, quindi filtrare e dolcificare con miele grezzo.

Bere l'infuso ben caldo.

L'infuso è molto utile contro le allergie.