
INFUSO RINFRESCANTE ALLA MENTA

Ingredienti per 4 persone:

- 40 foglioline di menta fresca
- 8 foglie di salvia fresca
- 1/2 cucchiaino di dragoncello secco
- 4 cucchiaini di miele
- 4 cucchiaini di succo di limone

In una casseruolina, portate a ebollizione 80 cl di acqua.

Ponete in una teiera le foglie di menta fresca, quelle di salvia ed il dragoncello.

Quando l'acqua bolle, versatela nella teiera, mescolate, chiudete la teiera e lasciate in infusione per 3 minuti circa.

Trascorso questo tempo, filtrate l'infuso direttamente nei bicchieri con il manico o in tazze e aggiungete il miele ed il succo di limone.

Questo infuso è molto rinfrescante.

Inoltre è utile contro il mal di denti e le gengive infiammate.

Volendo, preparatene una dose maggiore e, una volta filtrato e completato con il miele e il succo di limone, lasciatelo freddare e bevetelo durante la giornata.

E' un ottimo dissetante.