



Tekst i zdjęcie: **ChiliJKa** - Szef Kuchni (1255)

Napar z ziół

Mięty, melissy, rumianku, kwiatu lipy, dziurawca, bratków.

Składniki:

- rozdrobnione zioła, 1 łyżk.
- woda, 1 szkl.
- cukier, 1 łyżk.

Sposób przygotowania:

Zagotować wodę, wsypać zioła, przykryć i odstawić z ognia. Gdy zioła opadną, przecedzić je, ogrzać i podać do picia. Jeżeli napar ma zastąpić herbatę, można go posłodzić (zwłaszcza z mięty, rumianku i kwiatu lipowego).

