

LÓHERE / VÖRÖSHERE TEA

Hozzávalók

- 1 evk (evőkanál) szárított vöröshere virága vagy levelei, vagy mindkettő (használhatunk közönséges lóherét is)
- 1 tsk (teáskanál) méz vagy ízlés szerint
- ½ tsk fahéj, citrom vagy menta, vagy bármilyen más adalék, ízlés szerint
- 1 csésze (2½-3 dl) víz



Elkészítési mód

1. Mossuk meg a lóhere vagy vöröshere virágokat és leveleket.
2. Forraljuk fel a vizet. Óvatosan öntsük rá a virágokra és a levelekre.
3. Hagyjuk állni körülbelül 10-15 percig.
4. Szűrjük le, majd öntsük a forró teát egy teáspohárba.
5. Keverjük hozzá a mézet és a többi kiválasztott adalékot.
6. Kis kortyokban, még melegen fogyasszuk.