

FEHÉR JÁZMINVIRÁG GYÓGYTEA

Hozzávalók

friss fehér jázmin virágok
forró víz (körülbelül 80°C)



Elkészítési mód

1. Szedjük egy marék friss jázminvirágot a növényünkről.
2. Forraljuk fel a vizet egy vízforralóban, és hagyjuk kissé lehűlni, hogy elérje a kívánt hőmérsékletet.
3. Helyezzük a jázmin virágokat egy teáscsészébe.
4. Öntsük rá a forró vizet.
5. Hagyjuk ázni a virágokat 2-3 percig.
6. Szűrjük le és fogyasszuk kortyonként.

Megjegyzés

1. A jázminvirágokat keverhetjük zöld teával. Rakjunk személyenként $\frac{1}{2}$ teáskanál zöld teát és $\frac{1}{2}$ teáskanál jázmin virágot egy edénybe. 5-10 percig áztassuk.
2. A jázmin illóolaj használható fürdővízhez, vagy párologtatóba. Hozzáadható masszázsolajhoz vagy krémhez. Édes mandulaolajjal hígítva használjunk 6-8 cseppet fürdönként.