5 ПОЛЕЗНИ РЕЦЕПТИ С 5-ТЕ0 БИЛКИ🌿

БЪЗ

• 1 чаена лъжичка сушен бъз, ситно смлян

• 250 мл вряща вода

• Залейте билката с вряща вода.

• Запарете покрито за 30 до 40 минути, като поддържате водата топла през цялото време на запарване (използвайте кафеник с нагревател, ако имате такъв).

• Прецедете и сервирайте.

МАТОЧИНА

• 1 чаена лъжичка сушен маточина, ситно смлян

• 250 мл вряща вода

• Залейте билката с вряща вода.

• Запарете покрито за 30 до 40 минути, като поддържате водата топла през цялото време на запарване (използвайте кафеник с нагревател, ако имате такъв).

• Прецедете и сервирайте.

БЯЛ РАВНЕЦ

• 1 чаена лъжичка сушен бял равнец, ситно смлян

• 250 мл вряща вода

• Залейте билката с вряща вода.

• Оставете да се запари покрито за 30 до 40 минути, като поддържате водата топла през цялото време.

• Прецедете и сервирайте.

• За по-вкусен чай, смесете 1 част бъз, 1 част маточина и ½ част бял равнец за деца / 1 част бял равнец за възрастни.

ГРАДИНСКИ ЧАЙ

• ½ чаена лъжичка прясно изсушен градински чай лист

• 250 мл вода

• Отварете, като заври и варите на слаб огън 15 минути

• Изключете котлона и оставете да се запари под капак за 30-45 минути.

• Прецедете и сервирайте.

Като тинктура:

• Добавете 1-3 мл към чаша гореща вода и изпийте.

МАЩЕРКА

• ½ чаена лъжичка мащерка фино смяна

• 250 мл вряща вода

• Залейте билката с вряща вода.

• Оставете да се запари покрито за 30 до 40 минути, като поддържате водата топла през цялото време.

• Прецедете и сервирайте.