

DECOTTO DI CAMOMILLA

Ingredienti: 1 litro d'acqua, 4 o più cespi secchi interi (dipende dalla lunghezza al momento della

raccolta e fatti a mazzetto prima dell'essiccazione), 1 mela annurca biologica (se non sicure togliete le bucce), 3 foglie di alloro, 1 prugna secca, 2-3 fichi secchi oppure zucchero o miele.

Procedimento: Prendete un pentolino, riempitelo d'acqua, mettete dentro i cespi di camomilla, le foglie di alloro, la mela annurca tagliata in 4 parti e i fichi secchi. Mettete sul fuoco e portate a ebollizione per 3-4 minuti; togliete dal fuoco e filtrate. Fate raffreddare leggermente e servite ancora molto caldo. Al posto dei fichi secchi per dolcificare si può utilizzare lo zucchero o il miele, a seconda dei gusti o eventuali allergie/intolleranze.