

nasenna herbatka ze skórek cytrynowych

SZNYCEL



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

skórka z cytryny

woda 2 szklanki

miód

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

myję, a następnie susze jedną cytrynę. ścieram zewnętrzną żółtą skorokę na tarce, zalewam to gotującą się wodą i zostawiam na 5 minut. Przecedzam. dodaję trochę miodu i piję przed snem.