

Czerwona herbatka – Rooibos :



BABCIAGRAMOLKA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

3 łyżeczki herbaty Rooibos liściastej, 3 filiżanki wrzącej wody, 1 łyżeczka miodu lipowego

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Wyparzyć czajniczek wrzątkiem .Wsypać herbatę .Postawić na podgrzewaczu na 2 minuty . Skropić wrzątkiem (2-3 łyżki) i ponownie ogrzewać 2 minuty . Zalać 3 filiżankami wrzątku i pozostawić na podgrzewaczu na 6 minut . Dodać miód . Zamieszać . Rozlewać do filiżanek bezpośrednio po zaparzeniu .

Herbata Rooibos to listki południowo afrykańskiego krzewu . Bardzo zdrowa a przy tym bardzo smaczna . Doskonale uzupełnia ją dodatek odrobiny miodu .