

Na grypę - Napar z tymianku



PIOTR24



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

tymianek 1 łyżka

woda

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Jedną łyżkę suszonego lub świeżego tymianku sypiemy do filiżanki i zalewamy gorącą wodą.

Czekamy 5-10 min i przecedzamy. Do poprawienia smaku możemy dodać miodu.

Drugi sposób to zwiększyć dawkę do np. połowy szklanki wsypać tymianek i zalać gorącą wodą, możemy wówczas co jakiś czas przechylić sobie kieliszek skoncentrowanego naparu:)

Jeśli ktoś ma kawałek ogródka lub wolne miejsce na parapecie polecam uprawę tymianku ponieważ jest to roślina wieloletnia, nie ma przy niej dużo pracy a jest dużo korzyści ponieważ jest to zarówno przyprawa jak i zioło lecznicze.

Życzę zdrowia :)