

## Herbata sosnowo-miodowa na przeziębienia



### MYSIUNIA



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
15 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
1 - 2

### SKŁADNIKI

|                           |              |
|---------------------------|--------------|
| <b>suszone pędy sosny</b> | 5 sztuk      |
| <b>miód prawdziwy</b>     | 2 łyżki      |
| <b>woda</b>               | 200 (gorąca) |

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Wiosną zbieramy młodziutkie pędy sosny, które suszymy na papierze śniadaniowym w słońcu, po czym wkładamy do słoiczka i zamykamy (są doskonale nawet przez 5 lat od zebrania). Do kubeczka wkładamy kilka ususzonych pędów, zalewamy gorącą wodą i parzymy ok 8 minut, dosładzamy miodem i pijemy gorący napar. Zazwyczaj jest taka konieczność (przeziębienie itp) a nie profilaktycznie