

## **Herbata zimowa**

### **Składniki**

#### ***na 20-30 zaparzeń***

30 g owoców bzu czarnego

10 g goździków

7 g hibiskusa (pokruszyć)

5 g mielonego cynamonu

2 g liści stewii

2 g trawy cytrynowej

1 g pieprzu ziarnistego

### **Wykonanie:**

1. Składniki wymieszać.
2. Parzyć 5-10 minut (2 łyżeczki herbaty na kubek wrzątku). Można zaparzać kilka razy, jednak za każdym razem napar będzie nieco słabszy.