

Heřmánkový čaj

Časová náročnost: 5 minut

Seznam přísad

1 lžička	heřmánkové květy (sušené či čerstvé)
1/4 l	voda



Postup přípravy

Sušené nebo omyté čerstvé heřmánkové květy přelijeme vařící vodou a necháme 5 minut louhovat. (Ne déle, jinak čaj získá nahořklou chuť.) Podle chuti osladíme medem a ochutíme citronem a ihned podáváme. Pijeme až 3 šálky heřmánkového čaje denně nebo jeden šálek na noc.

Poznámka: Heřmánkový čaj **uklidňuje, zmírňuje stres a pomáhá k snadnému usínání. Dále zmírňuje celou řadu zažívacích potíží včetně špatného trávení.**