

Tisana al Cumino

INGREDIENTI

- 1 LITRO DI ACQUA
- MEZZO CUCCHIAIO DI SEMI DI CUMINO
- MEZZO CUCCHIAIO DI SEMI DI FINOCCHIO
- MEZZO CUCCHIAIO DI SEMI DI ANICE
- UN CUCCHIAIO DI MENTA SECCA

PROCEDIMENTO

- Mettete i semi di cumino, finocchio e anice in un litro d'acqua fredda, portare a bollore e fate bollire per 5 minuti.
- Spegnete, unite la menta e lasciate in infusione per 10 minuti.
- Filtrate e servite.

Possono interessarti anche molte altre **ricette di cucina naturale e preventiva**. Resta in perfetta forma psicofisica alimentandoti nel modo più naturale possibile.