



Tisane Rêve du flocon

Ingrédients (pour 2 tasses) :

10 minutes

- 1 c. à soupe de fleurs de camomille
- 1 c. à café de feuilles de verveine
- 1/2 c. à café de fleurs d'hibiscus
- 1 petite pincée de cannelle
- Miel ou sirop d'agave au goût

Instructions:

1. Placez tous les ingrédients dans une théière ou directement dans une casserole.
2. Faites chauffer 500 ml d'eau jusqu'à frémissement (environ 85-90 °C).
3. Versez l'eau sur les plantes et couvrez.
4. Laissez infuser 10 minutes pour extraire les arômes et bienfaits.
5. Filtrez et ajoutez du miel ou du sirop d'agave selon votre goût.