



Dobroty z lesa



LESNÍ ČAJ

Potřebné suroviny:

- 3 listy jahodníku
- 3 listy maliníku
- 3 listy ostružiníku
- 500 ml vody
- med/cukr (volitelné)
- šťáva z citrónu (volitelné)



Postup přípravy:

- Listy opláchněte studenou vodou.
- Natrhejte listy na menší kousky.
- Následně listy zalijte vroucí vodou.
- Nechte louhovat 10–15 minut.
- Po uplynulém čase čaj přeced'te.
- Čaj můžete dochutit medem a citrónem.

