

Tisane énergisante

Catégorie : Nutrition

Temps de préparation : 15 min

Les ingrédients

Pour un verre de 250 ml



Maca en poudre Bio
1 g

2,5 g de feuilles séchées de thé vert

5 g de sommités séchées de sarriette

1 cuillère à café de miel de Manuka



250 ml d'eau

La préparation

Étape 1

Verser l'eau froide sur le mélange de plantes

Étape 2

Faire bouillir le mélange pendant 2 minutes

Étape 3

Laisser ensuite infuser 10 minutes à couvert

Étape 4

Ajouter le miel

Étape 5

Filter et déguster

Notre astuce

La consommation de cette tisane permet une performance accrue au travail et une sensation de fatigue réduite, surtout lorsqu'elle est consommée sans sucre ni lait.

Votre cure

Boire 2 tasses par jour, le matin et le midi, après les repas. En cure de 10 jours par mois, à renouveler si nécessaire.

Précautions d'emploi

Ne pas utiliser pour les personnes sous anticoagulants. Déconseillée aux enfants et aux femmes enceintes.