TISANE DE BOLDO

Les feuilles de Boldo aident les digestions difficiles et préparée en un temps record permettra de s'hydrater pendant la journée. Vite faite, bien faite !

Image not found
https://vite-fait-bienfaits.fr/static/recipes/33/thumbnails/Tisane boldo.JPG

Temps de préparation : 5 min - Temps de cuisson : 10 min - Temps de repos : 0 min

Ingrédients (2 personnes)

- 2 c. à s. de feuilles séchées de boldo

- 30 cl d'eau

Préparation

Porter l'eau à petite ébullition.

Laisser infuser les feuilles de boldo pendant 10 minutes.