

рецепти за наслада
БИЛКИ И ПОДПРАВКИ
HOLIDAY GIFT GUIDE

LunchBox



Feminini-Tea



TEA BLEND

- 
- 1/4 чаша, зърна глог
 - 1/4 чаша глог листа/цвят
 - 1/2 чаша Rooibos чай
 - 2 с.л. Хибискус
 - 1/2 чаша липов цвят
 - 2 с.л. шипки
 - 1/2 чаша коприва
 - 1 чаша листа от червена малина
 - 1 чаша червена детелина

КАК:

Смесете билките и ги съхранявайте в буркан.
Накиснете 1-2 супени лъжици чай в 250 мл. току-що преварена вода за 5 минути за наслада и 30 минути за лечебна напитка.



СОЛЕНИ БИЛКОВИ СМЕСИ

BLEND ONE:

- Червен пипер (2 части)
- Сух чесън (2 части)
- Черен пипер (1/2 част)
- Мащерка (1 част)
- Морска сол (1 част)

BLEND TWO:

- Магданоз (2 части)
- Риган (1 част)
- Див лук (2 части)
- Куркума (1/2 част)
- Дафинив лист (1 част)
- Морска сол (1 част)

ИНСТРУКЦИИ:

Смесете билките и солта заедно.
Използвайте хаванче за фино
смилање. Съхранявайте в буркан.



ГлюкоБаланс

ОЦЕТНА СМЕС:

- ½ чаша гурмар на прах
- 2 с.л. портокалова кора
- ½ чаша мента
- 2 с.л. канела
- 2 с.л. сминдух
- ½ чаша корен от тинтява
- Ябълков оцет, колкото да покрие

АЛКОХОЛНА СМЕС:

- ¼ чаша гурмар на прах
- 1 с.л. портокалова кора
- ¼ чаша мента
- 1 с.л. канела
- 1 с.л. сминдух
- ¼ чаша корен от тинтява
- Водка, колкото да покрие



ГлюкоБаланс

ИНСТРУКЦИИ:

Смесете билките и оцета в един буркан, а билките и алкохола в друг. Съхранявайте на тъмно място и оставете да престои 4-6 седмици за оцетната смес и 6-8 седмици за алкохолната смес.

Прецедете и смесете, за да създадете вашата тинктура.

Смесете половин капкомер в 250 мл. вода преди хранене.



Лосион Барчета

- 3/4 чаша билково масло*
- 1 чаша палети пчелен восък
- 1 чаша масло от шеа
- 1 с.л. мег

ИНСТРИКЦИИ:

Комбинирайте всички съставки в купа на водна баня на слаб огън.

Разбърквайте от време на време, докато се разтопят. Изсипете във форми и оставете да изстине.

*Маслото от невен, лайка, смърч, живовляк или жълт кантарион са чудесен избор.