

Bezinkový čaj

Časová náročnost: minut

Seznam přísad

bezinkové květy (čerstvé nebo sušené)
voda
med a citron dle chuti



Postup přípravy

Květy černého bezu zalijeme vroucí vodou a necháme asi 15 minut louhovat. Přecedíme přes sítko, podle chuti osladíme medem a dochutíme citronem. Ihned podáváme.

Poznámka: O léčivých účincích černého bezu se dočtete [ZDE](#)