7 idee di tisane e infusi

Scaccia via il freddo e la stanchezza con tisane e infusi che, sorso dopo sorso, ti faranno sentire coccolato.

Giornataccia? A volte, capita. Allora per staccare la spina e riprendere un po' di energia, concediti una calda coccola con tisane e infusi. Evita lo zucchero, così potrai gustare appieno i **sapori naturali di frutta, erbe, spezie e aromi** e sentire subito i loro benefici.

Prova oggi una delle proposte di tisane e infusi riportate qui di seguito:

1. Tisana con salvia, rosmarino, alloro e limone

Ingredienti
(per 1 tazza, circa 250 ml)

erba cedrina essiccata
salvia
rosmarino
alloro
scorza di limone secca

Procedimento
Versa 1 tazza di acqua bollente su 1 cucchiaino colmo della miscela preparata con gli ingredienti e lascia in infusione per 10-15 minuti prima di filtrare. Versa su un colino per filtrare.

2. Tisana con arancia, cannella e melissa

Ingredienti
(per 1 tazza, circa 250 ml)

1 buccia d'arancia
1 cucchiaino di cannella in polvere o 1 stecca
1 cucchiaino di melissa

Procedimento
Porta a ebollizione l'acqua in una teiera e aggiungi gli ingredienti necessari freschi o essiccati. Metti il coperchio alla teiera e lascia il contenuto in infusione da un minimo di 3 a un massimo di 10 minuti. Con l'aiuto di un colino, poi, versa l'infuso nella tazza.

3. Tisana con salvia, zenzero e basilico

Ingredienti
(per 1 tazza, circa 250 ml)

1 cucchiaino di salvia
2 fettine di zenzero fresco o 1 cucchiaino in polvere
1 cucchiaino di basilico
Procedimento
Porta a ebollizione l'acqua in una teiera e aggiungi gli ingredienti necessari freschi o essiccati. Metti il coperchio alla teiera e lascia il contenuto in infusione da un minimo di 3 a un massimo di 10 minuti. Con l'aiuto di un colino, poi, versa l'infuso nella tazza.

4. Tisana con rosa canina, timo e tiglio

Ingredienti
(per 1 tazza, circa 250 ml)

1 cucchiaino di bacche di rosa canina
1 cucchiaino di timo
1 cucchiaino di tiglio

Procedimento
Porta a ebollizione l'acqua in una teiera e aggiungi gli ingredienti necessari freschi o essiccati. Metti il coperchio alla teiera e lascia il contenuto in infusione da un minimo di 3 a un massimo di 10 minuti. Con l'aiuto di un colino, poi, versa l'infuso nella tazza.

5. Infuso con zenzero, melissa e fiori di malva

Ingredienti
(per 1 tazza, circa 250 ml)

1-2 cucchiaini di scorza di limone biologico
2-3 fettine di radice di zenzero fresco
2 cucchiaini di foglie di melissa
1 cucchiaio di fiori di malva
1 pizzico di cannella in polvere

Procedimento
Porta l'acqua a ebollizione, lascia in infusione 15 minuti, filtra e bevi tiepido.

6. Infuso all'arancia e zenzero

Ingredienti
(per 1 tazza, circa 250 ml)

2 fette di arancia
1 fettina di zenzero

Procedimento
Fai bollire 250 ml di acqua in un pentolino. Aggiungi lo zenzero e le fette di arancia. Lascia in infusione per 10 minuti coprendo con un coperchio, quindi filtra l'infuso.

7. Infuso al finocchio e anice stellato

Ingredienti
(per 1 tazza, circa 250 ml)

1 bacca di anice stellato
un quarto di finocchio

Procedimento
Porta a ebollizione 250 ml di acqua. Nel frattempo monda e taglia a dadini il finocchio, versali nell'acqua calda insieme all'anice stellato. Lascia in infusione per 10 minuti, quindi filtra.