

Instrucțiuni

Ritual de Reîmprospătare



realizat de
Georgiana Datcu

Ingrediente:



1/2 linguri de
pudră de matcha



30 g frunze de
roiniță uscată



2citrice (la alegere:
lămâie, lime, portocală)



2 castraveți
pentru decor

Etape preparare :

- 1 Fierbe un ibric de apă până ajunge la punctul de fierbere.
- 2 Pune frunzele de roiniță uscată în presa pentru ceai.
- 3 Toarnă apa fierbinte peste roiniță și lasă la infuzat timp de 10-15 minute, pentru a permite eliberarea aromei și proprietăților calmante.
- 5 Taie citricele și castraveții în felii subțiri pentru decor. Acestea vor adăuga o notă de prospețime și vor îmbunătăți experiența vizuală și senzorială a băii tale.
- 6 După ce infuzia este gata, strecoar-o și amestec-o cu pudra de matcha într-un bol. Asigură-te că matcha se dizolvă complet, obținând astfel o băutură revitalizantă pentru piele.
- 7 Toarnă amestecul de matcha și roiniță infuzată în apa din cadă.
- 8 Adaugă feliile de citrice și castraveți în apă pentru un efect de reîmprospătare și decor

