

## Instrucțiuni

# Ritual Energizant



realizat de  
Georgiana Datcu

## Ingrediente:



3 linguri de ceai negru



anason stelar



cuișoare



bețe de  
scorțișoară



2 căni de lapte de cocos



Presă pentru ceai

## Etape preparare :

- 1 Fierbe un ibric de apă.
- 2 Pune ceaiul negru în presa pentru ceai.
- 3 Toarnă apă fierbinte peste ceaiul negru și lasă-l să se infuzeze timp de 10-15 minute
- 4 În timp ce ceaiul se infuzează, adaugă cuișoarele, anasonul stelar și bețele de scorțișoară direct în cada cu apă caldă.
- 5 După ce ceaiul s-a infuzat, adaugă laptele de cocos într-o cană mare.
- 6 Toarnă infuzia de ceai negru peste laptele de cocos și amestecă bine.
- 7 Toarnă amestecul de lapte de cocos și ceai negru în cada cu apă caldă și mirodenii. Amestecă bine apa pentru a se distribui uniform.



[www.freyaacademy.com](http://www.freyaacademy.com)