

Instrucțiuni

Ritual de Îngrijire



realizat de
Georgiana Datcu

Ingrediente:



2 căni Fulgi
de ovăz



20 g Gălbenele
uscate



Pânză de muselină

Etape preparare :

- 1 Într-un bol curat, amestecă fulgii de ovăz cu florile uscate de gălbenele. Poți ajusta cantitățile în funcție de preferințele
- 2 Pune amestecul de ovăz și gălbenele în mijlocul unei bucăți de pânză de muselină.
- 3 Aduca panza cu amestecul in cada pentru a se infuza si stoarce-l constant pana cand apa din cada prinde un aspect usor lptos.



www.freyaacademy.com