

## Instrucțiuni

# Ritual de Liniește



realizat de  
Georgiana Datcu

## Ingrediente:



30 g flori de  
lavandă uscate



5-10 g flori de  
Buterfly Pea uscate



Lapte de ovăz (cantitatea  
dorită, suficientă pentru  
o baie)



Pânză de  
muselină



1 ibric de  
apă  
fierbinte

## Etape preparare :

- 1 Fierbe un ibric de apă până ajunge la punctul de fierbere.
- 2 În presa pentru ceai, adaugă florile uscate de lavandă și Buterfly Pea.
- 3 Toarnă apa fierbinte peste ierburi în presa pentru ceai.
- 4 Lasă amestecul să se infuzeze timp de 10 minute
- 5 Într-un recipient separat, pregătește laptele de ovăz. (2 căni de ovăz și 8 de apă)
- 6 După ce infuzia este gata, toarnă conținutul presei pentru ceai (inclusiv lichidul și plantele) peste laptele de ovăz. Amestecă bine pentru a combina toate ingredientele.
- 7 Toarnă amestecul de lapte de ovăz și infuzie de lavandă și Buterfly Pea în apa din cadă.
- 8 Poți adăuga flori suplimentare în apă pentru decor și un plus de aromă.

