

MA TISANE ATTENTIVE AU GINKGO

Le Ginkgo est reconnu pour ses bienfaits en cas de troubles cognitifs. Il est en effet bénéfique en cas d'altérations de la mémoire et du raisonnement ainsi que des difficultés d'attention. Cette tisane permettra également de bien s'hydrater au cours de la journée, en un rien de temps !

Image not found
[https://vite-fait-bienfaits.fr/static/recipes/25/thumbnails/Tisane ginkgo.JPG](https://vite-fait-bienfaits.fr/static/recipes/25/thumbnails/Tisane%20ginkgo.JPG)

Temps de préparation : 5 min - Temps de cuisson : 10 min - Temps de repos : 0 min

Ingrédients (1 personne)

- 1 c. à s. de feuilles de ginkgo
- 25 cl d'eau froide

Préparation

Disposer les feuilles de ginkgo dans une chaussette à thé.

Faire bouillir l'eau et laisser infuser les feuilles pendant 10 minutes.