



# LA RECETTE DE LA TISANE à la fleur de chanvre



## INGREDIENTS

- \* 1/4 du gramme minimum de fleurs grindées et de préférence décarboxylées
  - \* 20 cl d'eau
  - \* Un corps gras : une grande cuillère à café d'huile végétale (chanvre, coco, tournesol, arachide,...) ou une grande cuillère à soupe de crème fraîche, de beurre sans sel, de beurre de cacao ...
- ou
- \* 1/4 du gramme minimum de fleurs grindées et de préférence décarboxylées
  - \* 20 cl de lait (demi-écrémé ou entier) ou boisson d'amande, noisette ou soja

## RECETTE

- 1) Mettre le tout dans une casserole et faire chauffer jusqu'à frémissement (Ne pas chauffer au micro-ondes)
- 2) Stopper le feu et couvrir 15 minutes
- 3) Pour faciliter encore plus le transfert des cannabinoïdes vers le liquide, vous pouvez ajouter un nouveau corps gras durant l'infusion : Quelques gouttes d'huile de chanvre, du miel, de la crème, du beurre sans sel, du beurre de cacao ...
- 3) Si vous utilisez de l'huile et que vous souhaitez filtrer la tisane avant dégustation, malheureusement l'huile filtrée vous privera de nombreux cannabinoïdes qu'elle a captés.
- 4) Agrémenter selon vos goûts si ce n'est pas déjà fait avec un corps gras parfumé à votre goût...

Bonne dégustation !

**BONHEUR de Chanvre**  
[www.bonheurdechanvre.com](http://www.bonheurdechanvre.com)